

# La nostra selezione di piatti per un'alimentazione sana ed equilibrata.



## MENÙ PAUSA PRANZO A SCELTA

**I piatti sani per la tua pausa pranzo**

½ verdure e ortaggi  
¼ proteine  
¼ carboidrati

Un pasto completo... ogni giorno con fantasia e varietà  
continuando la giornata pieni di **energia** e in **leggerezza!**



### **MENU TOFU** (450gr)

11 €

Tofu marinato con erbe aromatiche  
+ verdure al forno da abbinare: zucchine, patate, melanzane, peperoni;  
+ cereale o legume al naturale: quinoa, riso basmati, riso nero, couscous – cannellini, ceci, lenticchie, borlotti;  
+ condimento: dressing all'olio evo, salsa di soia, aceto di mele, zenzero e limone, classico: olio evo, sale



### **MENU TEMPEH** (450gr)

11 €

Tempeh piastrato e speziato  
+ verdure al forno da abbinare: zucchine, patate, melanzane, peperoni;  
+ cereale o legume al naturale: quinoa, riso basmati, riso nero, couscous – cannellini, ceci, lenticchie, borlotti;  
+ condimento: dressing all'olio evo, salsa di soia, aceto di mele, zenzero e limone, classico: olio evo, sale

### **MENU SALMONE** (450gr)

13,5 €

Trancio di Salmone rosso cotto a bassa temperatura  
+ verdure al forno da abbinare: zucchine, patate, melanzane, peperoni;  
+ cereale o legume al naturale: quinoa, riso basmati, riso nero, couscous – cannellini, ceci, lenticchie, borlotti;  
+ condimento: dressing all'olio evo, salsa di soia, aceto di mele, zenzero e limone, classico: olio evo, sale

### **MENU POLLO** (450gr)

12 €

Tagliata di petto di pollo alla piastra  
+ verdure al forno da abbinare: zucchine, patate, melanzane, peperoni;  
+ cereale o legume al naturale: quinoa, riso basmati, riso nero, couscous – cannellini, ceci, lenticchie, borlotti;  
+ condimento: dressing all'olio evo, salsa di soia, aceto di mele, zenzero e limone, classico: olio evo, sale

**HAI UN'ALLERGIA O UN'INTOLLERANZA ALIMENTARE?** Se hai un'allergia o un'intolleranza alimentare

(o se una persona per la quale stai effettuando un ordine ne ha), telefona immediatamente al **0541 783449** prima di effettuare l'ordine.

# [ CRUDO E COTTO ]

Le nostre sfiziose verdure...



come piatto unico o in abbinamento per un pasto gustoso e originale.

## **INSALATA VEGETALE** grande 9€ (PIATTO UNICO) - piccola 5€ (CONTORNO)

Insalatina, rapa rossa al vapore, avocado, lupini e piselli - servita con dressing al coriandolo e menta fresca. *Leggermente piccante*

## **INSALATA PROTEICA** grande 10€ (PIATTO UNICO) - piccola 6€ (CONTORNO)

Insalatina, Tempeh marinato all'arancia con quinoa alle mandorle tostate e albicocche secche servita con crumble di semi di canapa, chia e alga spirulina

## **INSALATA RAW** grande 9€ (PIATTO UNICO) - piccola 5€ (CONTORNO)

+ VERDURE: carote, zucchine, rucola, spinacino, pomodorini, finocchio, daikon, lattuga;  
+ SEMI OLEOSI: girasole, sesamo nero, semi di zucca, semi di lino dorati;  
+ FRUTTA SECCA: mandorle, noci, nocciole, datteri, anacardi, fichi secchi, castagne;  
+ FERMENTATI: cavolo viola

## **VERDURE AL VAPORE** 5€

piatto mix di verdure ed ortaggi di stagione cotte al vapore in modo da preservarne tutte le proprietà. Carote, fagiolini, patate e zucchine.

+ condimento a scelta tra: dressing all'olio evo, salsa di soia, aceto di mele, zenzero e limone, classico: olio sale

## **VERDURE GRIGLIATE** 6€

Piatto mix di gustose verdure ed ortaggi di stagione grigliati e piastrati melanzane, zucchine, peperoni, funghi.

+ condimento a scelta tra: dressing all'olio evo, salsa di soia, aceto di mele, zenzero e limone, classico: olio sale

## **VERDURE GRATINATE** 7€

La tradizione Romagnola... pomodori, melanzane, zucchine e peperoni gratinati con profumata panatura (senza aglio)

# [ PIATTI VEGETALI ]

Abbiamo interpretato la natura



e gli ingredienti in un percorso di sapori originali e gustosi:  
cereali, legumi, verdure, ortaggi e proteine vegetali

## **MILLE-SEITAN** 10€

Millefoglie di seitan con parmigiana di verdure (zucchine, melanzane, pomodori, peperoni) gratinata con parmi-veg e basilico.

## **TOFU AROMATICO** 10€

Tofu piastrato alle erbe aromatiche servito con fagiolini al pesto di basilico e carote arrosto glassate con tamari e agave.

## **PANISSA DI CECI** 9€

Soffice panissa di ceci servita con verdure di stagione al forno e maionese vegetale

## **PAELLA VEGETALE** 8€

Rivisitazione della classica paella senza rinunciare al suo caratteristico gusto...

Riso basmati, salsa al pomodoro con fagiolini, piselli cipolla e peperoni, insaporita con zafferano, paprika affumicata e curcuma.

## **QUINOA ESTIVA** 9€

Quinoa tostata con fagioli azuki rossi, avocado, cetrioli, pomodorini, rucola, cavolo cappuccio viola e noci di macadamia

## **IL TIMBALLO** 10€

Saporito timballo di melanzane con mozzarella fiordilatte, pomodoro in salsa e basilico fresco

# [ MENU BIMBI ]

Un mix di proposte sane, gustose e divertenti!

## **BIMBO VEG** 9 €

Gnocchetti al pomodoro • polpette al forno di cereali e verdure • insalatina mista o verdure alla piastra

## **BIMBO BIO** 10 €

Lasagnetta al ragù bolognese • pollo rosolato • verdure alla piastra o insalatina

**HAI UN'ALLERGIA O UN'INTOLLERANZA ALIMENTARE?** Se hai un'allergia o un'intolleranza alimentare

(o se una persona per la quale stai effettuando un ordine ne ha), telefona immediatamente al **0541 783449** prima di effettuare l'ordine.



# [ LA PASTA al forno ]

Le nostre gustose lasagne  
nella versione vegetale e tradizionale

## **LASAGNE DI VERDURE** 9 €

Pasta all'uovo con grani Antichi di Romagna, ragù bianco di verdure di stagione con besciamella vegetale

## **LASAGNE AL RAGÙ** 10€

Pasta all'uovo con farina di grani Antichi di Romagna  
Ragù di carne bovina di razza Romagnola, salsiccia fresca, pomodori pelati e verdure

# [ IL PESCE ]

Solo Pescato, niente Allevato

## **CALAMARI ALLA PLANCIA** 15€

Calamari piastrati serviti con asparagi croccanti e pecorino a scaglie

## **SPIEDINI** 12€

3 Spiedini di coda di rospo e gamberi con panatura profumata, cotti al forno con pomodorini ciliegini e zucchine.

## **SGOMBRO NOSTRANO** 12€

Filetti di sgombro nostrano spinato e cotto al vapore da abbinare a:  
+ contorno a scelta: insalata mista – mix di verdure grigliate o gratinate o vapore

## **SALMONE ROSSO CBT** 16€

Trancio di salmone rosso Sockeye cotto a bassa temperatura.  
+ contorno a scelta: insalata mista – mix di verdure grigliate o gratinate o vapore

## **POLPO GRILL** 12€

Tenerissimi tentacoli di polpo alla griglia da abbinare a:  
+ contorno a scelta: insalata mista – mix di verdure grigliate o gratinate o vapore

# [ LA CARNE ]

Fornitori selezionati,

100% Biologici con la garanzia di una qualità certificata e rintracciabile

## **POLPETTE AL SUGO** 9€

Le classiche polpette di manzo della tradizione condite con sugo di pomodoro.

## **ROASTBEEF** 10€

Roastbeef di nostra produzione con rucola, pomodorini ciliegini e parmigiano reggiano 22 mesi.  
+condimento a scelta tra: riduzione di balsamico e dressing

## **POLLO CBT** 12€

Tagliata di petto intero di pollo ruspante cotto a bassa temperatura  
+ contorno a scelta: insalata mista – mix di verdure grigliate o gratinate o vapore

## Per accompagnare

- Piadina romagnola all'olio evo con farina di Grani Antichi di Romagna o farro 1,5€
- Cestino di pane semintegrale e mix di crackers 2,50€

# [ I DOLCI ]

Una coccola per terminare il pasto...



- **Cheesecake veg ai frutti di bosco** 6€
- **Crostata con composta di albicocca** 5€
- **Torta di mele** 5€
- **Macedonia di frutta fresca** 4,5€

**HAI UN'ALLERGIA O UN'INTOLLERANZA ALIMENTARE?** Se hai un'allergia o un'intolleranza alimentare

(o se una persona per la quale stai effettuando un ordine ne ha), telefona immediatamente al **0541 783449** prima di effettuare l'ordine.

# [ I CASSONI E ROTOLI DI PIADA ]

## Impasti di farina di grani antichi di romagna e farro

Scegliere non è facile, ma il piacere di portare a tavola ingredienti di sicuro valore e qualità è quello che facciamo di mestiere tutti i giorni e questo ci rende fieri di aver selezionato per voi il meglio del mercato Bio in Italia.

### CASSONI con farina ai Grani Antichi di Romagna

**ROSSO:** pomodoro, mozzarella e origano 3,60 €



**ERBE SENZA AGLIO** 3,60 €



**ERBE CON AGLIO** 3,60 €

**NAPOLETANO:** rosso, capperi, acciughe e origano 4,30€

**PROSCIUTTO COTTO:** prosciutto cotto, crema di funghi e mozzarella 4,00 €

**PATATE:** patate e mozzarella 3,60 €

**SALSICCIA:** salsiccia e patate 4,00 €

**TONNARO:** tonno, carciofini, olive, pomodoro e origano 4,50€

**GOLOSO:** prosciutto cotto, burrata, pomodorini appassiti, mozzarella 4,30 €

**MONTANARO:** speck sud-tirolo, gorgonzola, mozzarella, patate di montagna 4,30 €

**CONTROCORRENTE:** salmone rosso, cipolla rossa in agrodolce, olive nere, mozzarella, erba cipollina 5,00€

**BOLOGNA:** Mortadella e ricotta mantecata al pistacchio 4,30 €

**SALAMINO:** salame piccante, mozzarella fiordilatte, pomodorini appassiti al forno 4,00 €

### CASSONI con farina di Farro

**ROSSO:** pomodoro, mozzarella e origano 3,60 €



**ERBE SENZA AGLIO** 3,60 €

**SCORZESE:** mozzarella, crema al parmigiano, asparagi, speck croccante, scorza di limone 4,90€



**GRATINATI:** mix di verdure gratinate secondo tradizione 3,90 €



**VEGETALE:** Pomodoro mozzarisella capperi 4,30 €

**NORMA:** melanzane al forno, pomodoro, mozzarella fiordilatte, ricotta affumicata e basilico 4,30 €

**RUSTICO:** zucchine, provola affumicata, pomodori secchi, pesto genovese e batata schiacciata 4,30 €

**BBQ:** fagiolini, crema di patate al pesto, tempeh arrostito al barbecue 4,00 €

**SUPERSEITAN:** Seitan alla parmigiana, pomodoro, basilico e parmiveg 4,00 €

**INDIA:** Ceci speziati alla curcuma e succo di lime, melanzane al forno e salsa tahin 4,00 €

**MEDITERRANEO:** Sardoncini panati, burrata, fiordilatte, olio al peperoncino e cipolla appassita al miele 5,00 €

### MINI CASSONI con farina ai Grani Antichi di Romagna



**ERBE SENZA AGLIO** 2,50 €

**POMODORO MOZZARELLA** 2,50 €

### ROTOLI DI PIADA con farina ai Grani Antichi di Romagna

• **Prosciutto crudo, stracchino e rucola** 5,50 €

• **Bresaola, rucola e grana** 6,00 €

• **Tonno, pomodoro, rucola e maionese veg** 5,50 €

• **Verdure grigliate di stagione, rucola e maionese veg (piada curcuma)** 4,50 €



**HAI UN'ALLERGIA O UN'INTOLLERANZA ALIMENTARE?** Se hai un'allergia o un'intolleranza alimentare

(o se una persona per la quale stai effettuando un ordine ne ha), telefona immediatamente al **0541 783449** prima di effettuare l'ordine.