

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 con erbe aromatiche, salsa di soia e sciroppo d'acero
+ 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

SEITAN BOSCAIOLO 10€

Straccetti di seitan rosolati al tegame e sfumati al vino bianco con funghi misti di bosco profumati al rosmarino.

TOFU E VERDURE 10€

Gustosi bocconcini di tofu conditi con una ricca caponata di verdure invernali secondo il raccolto e la stagione.

POLENTA & LENTICCHIE 10€

Polenta a fette grigliata servita con ragù rosso di lenticchie

CURRY DI TEMPEH 11€

Curry di tempeh con broccoletti, cavolo cinese e carote con latte di cocco e crema di arachidi tostate

INVOLTINI DI VERZA 11€

Involtini di foglie di verza ripieni di riso basmati con mandorle e datteri serviti con salsa allo zafferano

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.

[ZUPPE]

Sane e gustose



PASTA E CECI 9 €

Come da tradizione, zuppa di ceci leggermente macchiata al pomodoro servita con maltagliati di farro monococco integrali

VELLUTATA DI ZUCCA, CASTAGNE E TARTUFO 9 €

Crema di zucca gialla aromatizzata alla cannella, servita con castagne e crostini dorati al tartufo

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.

[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

[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

CALAMARETTI 14€

Piccoli calamaretti panati e cotti al forno serviti con insalatina di finocchi, arancia e olive

SPIEDINI 12€

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

SGOMBRO NOSTRANO & KIMCHI 13€

Sgombro cotto a bassa temperatura leggermente scottato in padella, accompagnato da kimchi di cavolo (piatto di origine coreana a base di cavolo cinese fermentato con spezie come zenzero, peperoncino e cipolla)

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 E COUS COUS 13€

Polpo in umido al pomodoro servito con cous cous alle erbe aromatiche

[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.

SPEZZATINO DI MANZO PATATE E PISELLI 12€

Carne di Manzo rosolati in tegame e cotti in umido con pomodori pelati, patate gialle e piselli.

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€

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 3,90 €



ERBE CON AGLIO 3,90 €

NAPOLETANO: pomodoro, capperi, acciughe e origano 4,30€

PROSCIUTTO COTTO: prosciutto cotto, crema di funghi e mozzarella 4,20 €

PATATE: patate e mozzarella 3,80 €

SALSICCIA: salsiccia e patate 4,00 €

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

MONTANARO: speck sud-tirol, gorgonzola, mozzarella, patate di montagna 4,50 €

ZUCCONE: zucca al forno, salsiccia e formaggio di fossa az. agric. Buon Pastore 4,50 €

SOTTOBOSCO: Patate, funghi misti di bosco, formaggio casera Valtellina e gocce di tartufo 4,90 €

SALAME: pomodoro, mozzarella, salame piccante 4,20 €

SALMONE: Scarola o cicoria al tegame (secondo disponibilità), salmone affumicato, bufala, limone e pepe rosa 4,90 €

ROMAGNA: verza al tegame, acciughe sott'olio, squacquerone 4,20 €

CONTADINO: patate, cavolo nero stufato, pancetta stesa 4,50 €

PIÙ GOLOSO: mozzarella, scamorza, prosciutto cotto, carciofini sott'olio, pomodorini confit 4,20 €

CASSONI con farina di Farro

ROSSO: pomodoro, mozzarella e origano 3,60 €



ERBE SENZA AGLIO 3,90 €



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



ZUCCA E PORRO 3,90€



ZUCCA E FUNGHI misti dal bosco 4,20€

BROCCOLI, pecorino, pomodori secchi 3,90€

BACCALÀ: baccalà in umido con patate gialle, pomodori pelati, olive e cipolla 4,90€

RADICCHIO ROSSO, caprino e olive nere e aceto balsamico 3,90€



DALL'ORTO: caponata di verdure di stagione come broccoli, verza, zucca, cavoli... con formaggio vegetale 4,00€

CURRY: tofu strapazzato al curry, fagioli borlotti stufati, cavolfiore 4,30€

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 €

• Mopur, cavolocappuccio bianco e rosso, maioveg 5,50€



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.

[Birre Bio]

- **Lammsbrau Analcolica 33cl € 4.00**
- **Cruda Bionda Predaia 50cl € 5.50**
- **Storica al farro Riedenburger Emmer 55cl € 5.50**
- **Bionda Weissenhoer Export 33cl € 4.00**
- **Weizen Hefe Riedenburger Weizen 50cl € 5.50**

[Vini Bianchi Bio]

- **BOOM Bombino Bianco Frizzante 750 ml - San Valentino € 12.20**
- **Falanghina del Sannio 750 ml - Terra di Briganti € 9.95**
- **Famoso Pian delle Marne 750 ml - Podere Vecciano € 7.50**
- **Gewurztraminer Trentino doc 750 ml - Alden € 13.65**
- **Pecorino terre di Chieti 750 ml - Orsogna € 9.90**
- **Prosecco superiore docg di Valdobbiadene - Anima€ 75 cl € 16.95**
- **Rebola-Grechetto-Gentile Vivi 750 ml - San Valentino € 16.50**

[Vini Rosè Bio]

- **Rosa Mai Visto, Rosato Rubicone Frizzante - I Muretti 750 ml € 10.20**

[Vini Rossi Bio]

- **Lambrusco Secco 75cl Lambrusco dell'Emilia az. Folicello € 12.50**
- **Montepulciano d'Abruzzo DOC Axioma 750 ml € 8.50**
- **Montetauro 75cl Sangiovese az. Podere Vecciano € 10.50**
- **Morellino di Scansano 75cl Morellino az. La Selva € 13.00**
- **Pinot Nero Trentino DOC 750 ml - Aldeno € 14.10**
- **Primitivo terre di Chieti IGT 750 ml - Orsogna € 9.90**
- **Rosso Rubicone IGP Vivi - San Valentino € 20.35**
- **Rosso di Montalcino DOC 750 ml - La Serena € 13.95**

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.