



## COMPLETI E BILANCIATI

### LE NOSTRE PROPOSTE CON BASE CEREALE:

#### N.1 Salmone & Avocado

Riso basmati, salmone affumicato, avocado, radicchio, ceci, semi di lino e vinaigrette al lime.

**8 euro**

#### N.2 Tonno & Teriyaki

Riso basmati, tonno marinato al lime, avocado, valeriana, arachidi tostati, ravanello, semi di sesamo, crostini di mais e salsa teriyaki.

**9 euro**

#### N.3 Tonno, Pomodoro & Perline di bufala

Riso venere, tonno al naturale, pomodori semi secchi, perline di bufala, fagioli cannellini e riduzione di aceto balsamico.

**8 euro**

#### N.4 Mango & Tonno al Lime

Riso venere, avocado, cavolo viola, mango, tonno al lime, semi di sesamo e riduzione di aceto balsamico.

**9 euro**

#### N.5 Quinoa della casa (Vegetariano)

Quinoa, radicchio, carote al vapore, fagioli cannellini, cipolla viola in agro, feta di capra, granola di pistacchi, crostini di mais e senape al miele.

**7.5 euro**

#### N.6 Vegan protein (Vegan)

Quinoa, cavolo viola, avocado, carote al vapore, tofu, mandorle, semi di zucca, semi di chia e salsa al burro d'arachidi.

**8 euro**

### LE NOSTRE PROPOSTE CON BASE VERDE:

#### N.1 Valeriana & Tonno al Lime

Valeriana, quinoa, tonno marinato al lime, avocado, ravanello, arachidi e senape al miele.

**9 euro**

#### N.2 Rucola & Salmone

Rucola, radicchio, ceci, avocado, carota al vapore, salmone affumicato, semi di lino, crostini di mais e vinaigrette al lime.

**8 euro**

#### N.3 Tonno, Pomodoro & Perline di bufala

Insalata mista, rucola, pomodori datterini, tonno al naturale, perline di bufala, riduzione di aceto balsamico.

**7.5 euro**

#### N.4 Insalata Mista & Salmone al Lime (Spicy)

Insalata mista, valeriana, cetriolo, ravanello, cipolla viola in agro, salmone al lime, crostini di mais e salsa spicy mango.

**8 euro**

#### N.5 Mango Salad (Vegan)

Rucola, insalata mista, mango, cavolo viola, carota julienne, anacardi, semi di sesamo, crostini di mais e riduzione di aceto balsamico.

**7 euro**

#### N.6 Verde Proteica (Vegan)

Insalata mista, radicchio, carota julienne, germogli misti, cavolo viola, edamame, mandorle, semi di zucca, semi di chia, crostini di mais e salsa al burro d'arachidi.

**7 euro**



## PANINI

#### N.1 Ricotta & Pomodori semi-secchi (Vegetariano)

Burger di lenticchie con lattuga, ricotta di capra bio e pomodori semi secchi.

**8 euro**

#### N.2 Guacamole della casa (Vegan)

Burger di lenticchie con guacamole della casa, pomodoro, cetriolo, cipolla rossa, e salsa special piccante.

**9 euro**

#### N.3 Cipolla viola & Senape al miele (Vegan)

Burger di spinaci con hummus della casa, rucola, pomodoro, cipolla viola in agro e senape al miele.

**7 euro**

#### N.4 Pomodoro & Pecorino (Vegetariano)

Burger di spinaci con lattuga, pomodoro fresco, scaglie di pecorino e riduzione di aceto balsamico.

**7 euro**

*I panini sono serviti con insalata*

*o patate fritte di contorno.*



## SANDWICH

#### N.1 Guacamole, Rucola & Salmone

Doppio sandwich di pane integrale con guacamole della casa, pomodoro, salmone affumicato, rucola e riduzione di aceto balsamico.

**8 euro**

#### N.2 Guacamole, Rucola & Salmone (Versione Piccante)

Doppio sandwich di pane integrale con guacamole della casa, pomodoro, salmone affumicato, rucola, cipolla rossa e salsa special piccante.

**8 euro**

#### N.3 Hummus della casa & Tonno al Naturale (Piccante)

Doppio sandwich di pane integrale con hummus della casa, tonno al naturale, valeriana, cetriolo, cipolla rossa e salsa special piccante.

**7 euro**

#### N.4 Hummus della casa & Cipolla Viola (Vegan)

Doppio sandwich di pane integrale con hummus della casa, pomodoro fresco, rucola, cetriolo, cipolla viola in agro e origano.

**6.5 euro**

*I sandwich sono serviti con insalata*

*o patate fritte di contorno.*