

| PRANZO         |  |
|----------------|--|
| Lunedì         |  |
| Primi piatti   | <p><b>Gnocchetti sardi con pesto di basilico e parmigiano</b></p> <p>90 g gnocchetti(BIO), 50g basilico, 10 g di olio e.v.o.(BIO), 10 g pinoli sgucciati, 5 g parmigiano DOP, sale iodato, q.b.</p> <p>Kcal: 490</p>   |
|                | <p><b>Risotto speck e asparagi</b></p> <p>90 g di riso(BIO), 10 g di olio e.v.o.(BIO), 50g asparagi*, 60 g di speck, 10 g di parmigiano(DOP),burro, sale iodato, sedano,carote ,cipolle</p> <p>Kcal: 550</p>   |
|                | <p><b>Pasta fredda alla caprese</b></p> <p>90 g di pasta(BIO), 5 g di olio(BIO), 50 g di passata di pomodoro(BIO), basilico, sale iodato ,formaggio (DOP),aglio</p> <p>Kcal: 550</p>   |
|                | <p><b>Pasta al sugo o in bianco</b></p> <p>90 g di pasta(BIO), 5 g di olio (BIO), 50 g di passata di pomodoro(BIO), basilico, sale iodato \90 g di pasta(BIO), 10 g di olio evo(BIO), sale iodato</p> <p>Kcal: 370 (al sugo)Kcal: 400 (in bianco)</p>                  |
| Secondi Piatti | <p><b>Orata al forno</b></p> <p>180 g orata (MSC), 5 g di olio evo (BIO), limone ,prezzemolo ,aglio ,pepe</p> <p>Kcal: 170</p>   |
|                | <p><b>Scaloppine al limone</b></p> <p>150 g di fesa di vitello(BIO), 10 g di farina, sale iodato, olio evo(BIO),burro</p>  |
|                | <p><b>Involtoni di pollo speck e salvia alla birra</b></p> <p>120 g di pollo(BIO), 40 g di speck, 20 g di formaggio a fette(DOP),5 g di olio evo (BIO), salvia, sale iodato</p> <p>Kcal: 380</p>   |
|                | <p><b>Petto di pollo ai ferri</b></p> <p>150 g di petto di pollo(BIO), sale iodato</p> <p>Kcal: 150</p>  |
| Contorni       | <p><b>Friggitelli al pomodoro</b></p> <p>40 g di friggittelli(CONV), olio di semi,80 g di salsa di pomodoro(BIO), 5 g di olio evo(BIO), sale iodato</p> <p>Kcal: 85</p>  |
|                | <p><b>Barbabietola con crema di senape</b></p> <p>40 g di barbabietola(CONV.), 10 g di olio evo (BIO), sale iodato</p> <p>Kcal: 80</p>   |
|                | <p><b>Insalata estiva</b></p> <p>50 g di lattuga(CONV ITA), 50g radicchio rosso(CONV ITA), 50g cetrioli(CONV ITA), 50 g di pomodori(CONV ITA),Carote*(BIO), fagiolini*, sale iodato</p> <p>Kcal: 30</p>  |
| Piatti Unici   | <p><b>Poke Bowl sgombro e cetriolo (gr.300)</b></p> <p>90 g riso(BIO), 150 g sgombro(MSC), 30 g cetriolo(CONV ITA),30g pomodori(CONV ITA), 30 g mais,(CONV ITA) 5 g olio evo (BIO), aceto di riso, salsa di soia, sale iodato, limone, prezzemolo</p> <p>Kcal: 670</p> |
|                | <p><b>Insalata di farro pomodorini e feta (gr.250)</b></p> <p>90 g farro(BIO), 80 g di feta, 40 g pomodorini(CONV ITA), 40 g sedano(CONV ITA), 5 g olio e.v.o(BIO), sale iodato, basilico</p> <p>Kcal: 640</p>   |
|                | <p><b>Cous cous con dadolata di verdure estive e uovo sodo (gr.300)</b></p> <p>90 g di cous cous(BIO), 120 g verdure (carote, rucola, pomodori, zucchine(CONV ITA)),30 g mais , 5 g olio evo(BIO), sale iodato</p> <p>Kcal: 480</p>                                    |
| Le insalate    | <p><b>Mozzarella:</b> Lattuga(150gr)(CONV ITA), mozzarelline ciliegine(50gr)(DOP), mais(50gr)(CONV ITA), pomodorini (90gr)(CONV ITA), olive denocciolate (15gr)(CONV ITA), pane (80gr)(BIO)</p> <p>Kcal: 550</p>   |
|                | <p><b>Tonno:</b> Lattuga (150gr)(CONV ITA), tonno all'olio (50gr)(MSC), pomodorini (90gr)(CONV ITA), olive denocciolate(15gr)(CONV ITA), pane (80gr)</p> <p>Kcal: 620</p>  |
|                | <p><b>Sfiziosa:</b> Lattuga (150gr)(CONV ITA), carciofini(15gr)(CONV ITA), pecorino (7gr), mais (30gr)(CONV ITA), olive denocciolate (15gr)(CONV ITA), pane (80gr)</p> <p>Kcal: 640</p>  |
|                | <p><b>Cesar salad:</b> Lattuga (150gr) (CONV ITA), pomodorini (90gr)(CONV ITA), petto di pollo (50gr)(BIO), mais (30gr)(CONV ITA), grana a scaglie (7gr)(DOP), olive denocc.(15gr)(CONV ITA), pane(80gr)</p> <p>Kcal: 660</p>  |
|                | <p><b>Greca:</b> Lattuga(150gr)(CONV ITA), pomodorini(80gr)(CONV ITA), feta(50gr), cetrioli(30gr)(CONV ITA), cipolla(15gr), olive denocciolate(15gr)(CONV ITA), pane (80gr)</p> <p>Kcal: 640</p>   |
|                | <p><b>Caprese:</b> pomodoro (100gr)(CONV ITA) e mozzarella (100gr)(DOP), crackers (80gr)</p> <p>Kcal: 530</p>  |
| Pizze          | <p><b>Napoletana</b></p> <p>200g farina, lievito, 80 g passata di pomodoro(BIO), sale iodato, 10g olio evo(BIO), aglio, origano</p> <p>Kcal: 750</p>   |
|                | <p><b>Margherita</b></p> <p>200 g farina, lievito, 80 g passata di pomodoro(BIO), 80 g fior di latte(DOP), 10g sale iodato, olio evo(BIO), origano, basilico</p> <p>Kcal: 950</p>  |
|                | <p><b>Bianca al cotto</b></p> <p>200g farina, lievito, 80g fior di latte, 80g prosciutto cotto, sale iodato, 10g olio evo (BIO)</p> <p>Kcal: 1050</p>  |
|                | <p><b>Diavola</b></p> <p>200g farina, 40 g fior di latte, lievito, 80g passata di pomodoro(BIO), 80g salame piccante, sale iodato, 10g olio evo(BIO)</p> <p>Kcal: 1050</p>   |
|                | <p><b>Scarole e olive</b></p> <p>200g farina, lievito, 80g fior di latte, 80 g scarola(CONV ITA), 20g olive nere, sale iodato, 10g olio evo (BIO)</p>  |

Kcal: 1130