



## I PANINI *Fatti per te solo con BIO ingredienti*

1. Prosciutto cotto di Parma, crescenza spalmata e scaglie di parmigiano reggiano
2. Prosciutto crudo di Parma, bufala campana, pomodoro, dressing a scelta
3. Fesa di tacchino affumicato, iceberg fresca, pomodoro e il nostro patè d'olive
4. Speck, brie e rucola
5. Pane integrale, bresaola, ricotta e rucola
6. Crema di zola, ricotta con mandorle tritate, pomodoro, iceberg e basilico
7. Pesto alla genovese, cetrioli, pomodoro, pecorino o crescenza
8. Pane integrale, roast beef, carciofini, rucola e scaglie di parmigiano
9. Straccetti di pollo, lattuga, salsa di avocado e lime

## IL PANE *Lievitazione naturale, cotto a legna*

1. Ciabatta classica
2. La francese
3. Integrale
4. Integrale ai semi di sesamo
5. Francese alle olive

## LE INSALATE *Frutta e verdura fresca, certificata BIO*

### CLASSICHE

1. Iceberg, soncino, pomodoro, speck e zola (consigliata con dressing di sale, lime e semi) 7.80
2. Tacchinella affumicata, insalata verde, aneto, ricotta, pecorino romano grattugiato 7.80
3. Pomodorini, bocconcini di bufala campana, iceberg, basilico fresco 8.20
4. Iceberg, tonno, mais, pomodorini e olive 8.60
5. Bresaola, iceberg, rucola, scaglie di parmigiano reggiano 8.60
6. Prosciutto crudo di Parma, carote a julienne, olive verdi, iceberg, dressing di semi 8.80
7. Iceberg, cetrioli, zola, prezzemolo e crostini 8.80

### SFIZIOSE

1. Avocado, patate lesse, rucola e soncino 8.40
2. Iceberg, melone, roast beef, parmigiano, con dressing di miele e senape di Digione 8.40
3. Cetrioli, iceberg, feta, olive, semi di sesamo e capperi 8.80
4. Insalata mista, mandorle, pomodoro, lenticchie di soia e dressing di senape 9.20
5. Cetrioli, avocado, ravanelli, rucola e noci 9.20

### INVERNALI

1. Insalata mista, avocado, zola, noci 8.80
2. Arrosto di pollo, salsa di maionese della casa, patate lesse, cetrioli sottolio e pecorino 9.20
3. Iceberg, senape, roast beef, melone e parmigiano 9.20
4. Insalata verde, staccetti di pollo, melograno e cubetti di pecorino romano 9.20
5. Gamberetti, patate lesse, cetrioli, lattuga, carote a julienne con olio extra vergine d'oliva e limone 9.20
6. Insalata mista, pecorino, noci, pomodorini secchi e miele 8.80
7. Insalatona di patate lesse, avocado, rucola, scaglie di parmigiano con lime 8.80

## I PIATTI *Eleganti e deliziosi, esclusivamente BIO*

1. Carpaccio di bresaola, rucola, grana, pomodorini e limone 8.60
2. Involtini di tacchino affumicato con pepe e crescenza su lettino di emmental 9.00
3. Prosciutto crudo e mozzarella di bufala campana con pomodoro, origano e basilico 9.20
4. Melone giallo o bianco e prosciutto crudo di Parma 9.60
5. Brie, confettura di frutti di bosco, speck, noci e rucola 9.60
6. Tagliere di salumi e formaggi Bio di alta qualità 9.60
7. Roast beef, mais, fagioli messicani, cipolla fresca lime e prezzemolo 9.80
8. Pollo in salsa francese con patate lesse e cipolla 9.80
9. Patate al forno con capperi, olive nere, cipolla e pomodorini 9.20
10. Arrosto di pollo con crema di zola, pomodorini, cipollotti e limone 9.80

## I DRESSING *Insoliti condimenti BIO*

1. Salsa di lime, sale e spezie
2. Senape di Digione
3. Salsa rosa
4. Pate' d'olive della casa
5. Salsa yogurt, aneto, prezzemolo, aglio
6. Salsa francese di miele e senape
7. Crema di zola

## DRINKS *Acqua, bevande e bibite BIO*

1. Acqua naturale, acqua gasata 1.00
2. Coca Cola, Light, Zero, Fanta, Sprite 2.60
3. Tè freddo BIO 2.80
4. Assortimento di succhi di frutta BIO 3.20
5. Birre artigianali da 33 cl / 50 cl 4.00 / 5.00
6. Selezione di vini da 75 cl 14.00 / 16.00

## FRUTTA e DOLCETTI *Fresca BIO e di stagione*

1. Brioches integrale 1.00
2. Muffin 2.00
3. Cup cake 2.20
4. Macedonia di Bio frutta fresca di stagione 5.40
5. Yogurt con noci, anche alla frutta, cereali e cioccolato 4.80
6. Le torte della casa (diversa scelta ogni giorno) 4.80
7. Le nostre spremute biologiche  
pompelmo, arancia, limone  
Media, 30 cl 3.80  
Grande, 50 cl 5.80
8. Frullati o centrifugati (con acqua naturale, frizzante o con latte)  
mela, ananas, pompelmo, arancia, limone, melone, pesca, carote, avocado  
Media, 30 cl 4.80  
Grande, 50 cl 7.00
9. "Chocolate Bar", ricco assortimento di Bio dolcetti della cascina di "Oltre Cioè" e di cioccolati "i Viviani", diverse sorprese della casa 4.80

## CHRISTMAS DELIVERY

1. Lunch Boxes, Bio piatti per tutto l'ufficio, da 5 a 10 persone 60.00-110.00
2. Cestini Natalizi, composizione di salumi e formaggi stagionati Biologici, dolci, confetture, birre e vini artigianali 35.00/50.00
3. Saturday Brunch, Pranzo sano ed ecologico per tutta la famiglia, per 2 o 4 persone 35.00/60.00



## I PANINI *Fatti per te solo con BIO ingredienti*

1. Prosciutto cotto di Parma, crescenza spalmata e scaglie di parmigiano reggiano
2. Prosciutto crudo di Parma, bufala campana, pomodoro, dressing a scelta
3. Fesa di tacchino affumicato, iceberg fresca, pomodoro e il nostro paté d'olive
4. Speck, brie e rucola
5. Pane integrale, bresaola, ricotta e rucola
6. Crema di zola, ricotta con mandorle tritate, pomodoro, iceberg e basilico
7. Pesto alla genovese, cetrioli, pomodoro, pecorino o crescenza
8. Pane integrale, roast beef, carciofini, rucola e scaglie di parmigiano
9. Straccetti di pollo, lattuga, salsa di avocado e lime

## IL PANE *Lievitazione naturale, cotto a legna*

1. Ciabatta classica
2. La francese
3. Integrale
4. Integrale ai semi di sesamo
5. Francese alle olive

## LE INSALATE *Frutta e verdura fresca, certificata BIO*

### CLASSICHE

1. Iceberg, soncino, pomodoro, speck e zola (consigliata con dressing di sale, lime e semi) 7.80
2. Tacchinella affumicata, insalata verde, aneto, ricotta, pecorino romano grattugiato 7.80
3. Pomodorini, bocconcini di bufala campana, iceberg, basilico fresco 8.20
4. Iceberg, tonno, mais, pomodorini e olive 8.60
5. Bresaola, iceberg, rucola, scaglie di parmigiano reggiano 8.60
6. Prosciutto crudo di Parma, carote a julienne, olive verdi, iceberg, dressing di semi 8.80
7. Iceberg, cetrioli, zola, prezzemolo e crostini 8.80

### SFIZIOSE

1. Avocado, patate lesse, rucola e soncino 8.40
2. Iceberg, melone, roast beef, parmigiano, con dressing di miele e senape di Digione 8.40
3. Cetrioli, iceberg, feta, olive, semi di sesamo e capperi 8.80
4. Insalata mista, mandorle, pomodoro, lenticchie di soia e dressing di senape 9.20
5. Cetrioli, avocado, ravanelli, rucola e noci 9.20

### INVERNALI

1. Insalata mista, avocado, zola, noci 8.80
2. Arrosto di pollo, salsa di maionese della casa, patate lesse, cetrioli sottolio e pecorino 9.20
3. Iceberg, senape, roast beef, melone e parmigiano 9.20
4. Insalata verde, staccetti di pollo, melograno e cubetti di pecorino romano 9.20
5. Gamberetti, patate lesse, cetrioli, lattuga, carote a julienne con olio extra vergine d'oliva e limone 9.20
6. Insalata mista, pecorino, noci, pomodorini secchi e miele 8.80
7. Insalatona di patate lesse, avocado, rucola, scaglie di parmigiano con lime 8.80

## I PIATTI *Eleganti e deliziosi, esclusivamente BIO*

1. Carpaccio di bresaola, rucola, grana, pomodorini e limone 8.60
2. Involtini di tacchino affumicato con pepe e crescenza su lettino di emmental 9.00
3. Prosciutto crudo e mozzarella di bufala campana con pomodoro, origano e basilico 9.20
4. Melone giallo o bianco e prosciutto crudo di Parma 9.60
5. Brie, confettura di frutti di bosco, speck, noci e rucola 9.60
6. Tagliere di salumi e formaggi Bio di alta qualità 9.60
7. Roast beef, mais, fagioli messicani, cipolla fresca lime e prezzemolo 9.80
8. Pollo in salsa francese con patate lesse e cipolla 9.80
9. Patate al forno con capperi, olive nere, cipolla e pomodorini 9.20
10. Arrosto di pollo con crema di zola, pomodorini, cipollotti e limone 9.80

## I DRESSING *Insoliti condimenti BIO*

1. Salsa di lime, sale e spezie
2. Senape di Digione
3. Salsa rosa
4. Pate' d'olive della casa
5. Salsa yogurt, aneto, prezzemolo, aglio
6. Salsa francese di miele e senape
7. Crema di zola

## DRINKS *Acqua, bevande e bibite BIO*

1. Acqua naturale, acqua gasata 1.00
2. Coca Cola, Light, Zero, Fanta, Sprite 2.60
3. Tè freddo BIO 2.80
4. Assortimento di succhi di frutta BIO 3.20
5. Birre artigianali da 33 cl / 50 cl 4.00 / 5.00
6. Selezione di vini da 75 cl 14.00 / 16.00

## FRUTTA e DOLCETTI *Fresca BIO e di stagione*

1. Brioches integrale 1.00
2. Muffin 2.00
3. Cup cake 2.20
4. Macedonia di Bio frutta fresca di stagione 5.40
5. Yogurt con noci, anche alla frutta, cereali e cioccolato 4.80
6. Le torte della casa (diversa scelta ogni giorno) 4.60
7. Le nostre spremute biologiche
  - pompelmo, arancia, limone
  - Media, 30 cL 3.80
  - Grande, 50 cL 5.80
8. Frullati o centrifugati (con acqua naturale, frizzante o con latte)
  - mela, ananas, pompelmo, arancia, limone, melone, pesca, carote, avocado
  - Media, 30 cL 4.80
  - Grande, 50 cL 7.00
9. "Chocolate Bar", ricco assortimento di Bio dolcetti della cascina di "Oltre Cioc" e di cioccolati "i Vivani", diverse sorprese della casa 4.80

## CHRISTMAS DELIVERY

1. Lunch Boxes, Bio piatti per tutto l'ufficio, da 5 a 10 persone 60.00-110.00
2. Cestini Natalizi, composizione di salumi e formaggi stagionati Biologici, dolci, confetture, birre e vini artigianali 35.00/50.00
3. Saturday Brunch, Pranzo sano ed ecologico per tutta la famiglia, per 2 o 4 persone 35.00/60.00