

IL LUNCH AL BIO'S



Chi ben comincia . . . inizia con gli ESTRATTI di frutta e verdura



I nostri succhi sono prodotti con la tecnica dell'estrazione a bassa velocità per preservare le caratteristiche organolettiche degli ingredienti. Vi consigliamo di gustarli qualche minuto prima del pasto in modo da assimilarne meglio tutte le proprietà nutrizionali aggiungendo qualche goccia di olio di lino.

ARANCIONE mela, carota, finocchio	4,5 €
ROSSO rapa rossa, carote, mela, zenzero	4,5 €
VERDE kiwi, mela, sedano, cetriolo Se NOVITA'	4,5 €
DEL GIORNO mix di frutta e verdura di stagione	4,5 €

N.B. Tutti gli estratti possono subire delle variazioni in base alla stagionalità e alla disponibilità dei prodotti

GLI ORTAGGI E LE VERDURE

più sapore e più nutrienti con le verdure tagliate "al momento"

INSALATA MARE'	9 €
-----------------------	-----

insalata mix, tranci di tonno Italiano in olio, pomodori freschi, capperi, olive di Peranzana, crostini di pane tostato, maioVeg (Pe / Ce / So / Sp)

INSALATA FRESCHEZZA - NOVITA'	8,5 €
--------------------------------------	-------

Avocado, cetrioli, pomodori freschi, feta greca, lime e basilico (quando c'è..) (La)

INSALATA DI CECI - NOVITA'	8,5 €
-----------------------------------	-------

Misticanza, ceci al vapore, patate, pomodori secchi e olive (As)



LA PASTA fatta a mano e le minestre

Grani Antichi di Romagna (esclusivo marchio di Bio's)

E farina di farro semintegrale



STROZZAPRETI di farro	8 €
------------------------------	-----

Pomodoro e basilico (Ce / Se / Ci)

TAGLIOLINI ai Grani Antichi di Romagna - NOVITA'	8,5 €
---	-------

Asparagi, piselli, spinaci e pecorino di grotta (Ce / Uo / La)

COUS COUS semintegrale CON VERDURE - NOVITA'	8 €
---	-----

Servito con salsa di yogurt veg alle erbe aromatiche (Ce / So / Ci)



DAL CAMPO E DALL'ORTO

Verdure e ortaggi / cereali integrali / legumi

Le materie prime fresche seguono le regole: "quando ci sono e secondo natura" per questo ci scusiamo se qualche prodotto viene sostituito all'ultimo minuto.

FUSION di verdure e cereali...un piatto unico con diverse proposte	10,5 €
---	--------

- Crepes di riso con verdure, feta e insalata croccante
 - Insalatina di ceci, pomodori secchi, patate, olive e valeriana
 - Verdura cruda di giornata
 - Cous cous con verdure
- (So / La / Ce / Fs / Ss / Pr)

VERDURE, hummus.... FORNO & VAPORE	8 €
---	-----

Composizione di verdure di giornata al forno e al vapore, servite con hummus di ceci (Ss)

CREPES DI RISO - NOVITA'	9 €
---------------------------------	-----

Ripiena di: insalata mix, carote, pomodori freschi, zucchine grill, feta greca, aceto balsamico



LA CARNE E IL PESCE

biologica & pescato

TAGLIATA DI POLLO ruspante - **NOVITA'**

tranci di pollo morbidissimo cotti al forno, serviti salsa tzatziky veg e insalatina mista
(So / As / Ag / Ci)

11 €

SARDONCINI, spinati e panati - **NOVITA'**

Insalata mix, cipolla rossa marinata e baguette bruschettata
(Pe / Ce / As / Ci / Ag / Pr)

10,5 €

... per ACCOMPAGNARE



INSALATINA MISTA

3,5 €

PANE E SFOGLIATINE IN SACCHETTO (Ce / Ss)

1,5 €

a giorni alterni proponiamo pane di farro, di grano e di senatore Cappelli

FRAGRANTE PANE al Lievito Madre... Farine Semintegrali



PANE ARABO DAL FORNO BIO'S

5 €

Humus di ceci, insalata mix, pomodori secchi, melanzane grigliate (Ce / Ss / Ag)

BAGUETTE INTEGRALE AI SEMI

6 €

Prosciutto cotto di prima qualità, salsa tzatziky, pomodoro fresco, formaggio Gouda
(Ce / So / Sp / Ss / La)

FRUSTINO DI GRANO - **NOVITA'**

6,5 €

Tonno italiano in olio extra vergine, insalata, pomodoro fresco e crema di olive
(Ce / La / So)

L'ORTOLANO, FETTE DI PANE ALLE CAROTE

6 €

Verdura grill, pomodoro, mozzarella fiordilatte, maio Veg, pesto di basilico
(Ce / La / So / Sp / Ss)

I NOSTRI DOLCI... "solo" se ve lo meritate...

I DOLCI ALLA LAVAGNA

spesso troverai gusti e combinazioni nuove in base alla stagione e alla disponibilità...

Leggili sulla lavagna o chiedi un consiglio al Nostro staff

FRUTTA FRESCA e gelato

4,5 €

Mix di frutta fresca di stagione e gelato al fior di latte (La)

COPPA DI GELATO

3 €



Fragola, Pistacchio, Nocciola, Cioccolato extra fondente,
Fior di Latte (La)

GELATO affogato... caffè classico o alla cicoria

3 €



Pistacchio, Nocciola, Cioccolato extra fondente,
Fior di Latte (La)

TORTA PERE E CIOCCOLATO

3 €

Pasta frolla al burro di Karité e zucchero di canna, crema al cacao, pere di stagione
(Ce)

CROSTATA albicocca o frutti di bosco

3 €

(Ce)

Un piccolo consiglio "sostenibile":

....a volte capita di non riuscire ad arrivare a fine pasto, chiedi tranquillamente di portare a casa quello che rimane. **I nostri contenitori sono 100 % riciclabili**

LE BIRRE IN BOTTIGLIA

LAMMSBRAU BLOND 330 ml - Pils, bionda chiara, Germania	4,00 €
RIEDEMURGER EMMER 500 ml - Ambrata, cereali antichi, Germania	5,00 €
RIEDEMURGER DINKEL 330 ml - Ambrata, farro, Germania	4,00 €

I VINI

BOLLICINE

SAVIAN - Prosecco Valdobbiadene doc Conegliano	Calice 4,00 € - Bottiglia 15,00 €
PODERE VECCIANO - Ramante Brut Rose' millesimato	Calice 4,50 € - Bottiglia 17,00 €

BIANCHI

PODERE VECCIANO - Chardonnay igp Borgofriano	Calice 3,50 € - Bottiglia 11,00 €
PODERE VECCIAN - Pagadebit di Romagna doc Vignadellerose	Calice 3,50 € - Bottiglia 13,00 €
TRE MONTI - Pignoletto Doc frizzante Doppio bianco	Calice 3,50 € - Bottiglia 12,00 €

ROSSI

PODERE VECCIANO - Colli di Rimini doc Sangiovese sup. Montetauro	Calice 3,50 € - Bottiglia 11,00 €
PODERE VECCIANO - Vignalavolta igp Rosso Rubicone (merlot, cabernet, syrah)	Calice 4,00 € - Bottiglia 15,00 €
PIZZOLATO - Cabernet Venezia	Calice 3,50 € - Bottiglia 13,00 €

BEVANDE E BIBITE

Acqua Plose naturale/gassata, lt 1	2,00 €
Acqua Lauretana naturale/gassata, lt 0,5	1,00 €
Bio Cola / Gassosa / Chinotto / Cedrata	3,50 €
Limonata / Tè Verde o pesca o limone	3,50 €

Le informazioni circa la presenza di sostanze o di prodotti che provocano ALLERGIE o INTOLLERANZE sono disponibili rivolgendosi al personale in servizio. Alcuni cibi somministrati o venduti possono essere costituiti o contenere tracce dei seguenti ALLERGENI e vengono segnalati secondo il Regolamento CE 1169/2011.

Ar = Arachidi Ce = Cereali Fs = Frutta secca Lu = Lupini Pe = Pesce Ss = Semi di sesamo So = Soia	e derivati contiene glutine contiene frutta secca e derivati e derivati e derivati e derivati tamari, shoiu, fiocchi e derivati	As = Anidride solforosa Cr = Crostacei La = Latte Mo = Molluschi Se = Sedano Sp = Senape Uo = Uova	e solfiti, sup. 10mg x kg = SO2 e derivati contiene latte, derivati, incluso lattosio e derivati compreso sedano rapa, rape e derivati e derivati e derivati
---	---	--	--

Alcune ricette possono contenere alimenti che potrebbero risultare intolleranti ad alcune persone, difficile sostituirli ma li segnaliamo.

Ag = Aglio	Ci = Cipolla	Pr = Prezzemolo
------------	--------------	-----------------

