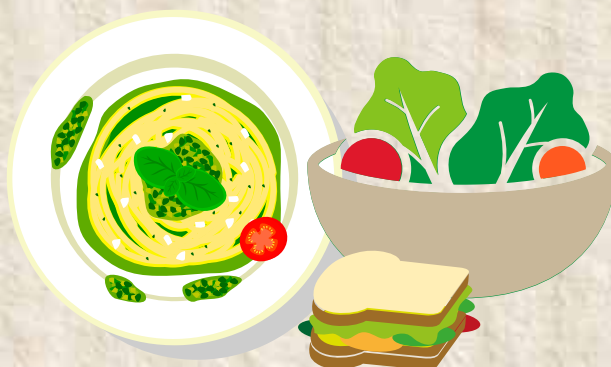




# PAUSA PRANZO

AGOSTO



## IL MENU DEL MESE

PIATTI UNICI "CLASSICI" O VEGETALI  
E INSALATE COMPOSTE DI STAGIONE

## PASTA FRESCA FATTA A MANO

PRODOTTI TUTTI I GIORNI DALLA NOSTRA CUCINA

## PANINI GOURMET

CON FRAGRANTE PANE AL LIEVITO MADRE,  
AI SEMI E CEREALI

100% BIO • 100% ORGANIC





## INSALATA SUPER MIX 7,50 €

Misticanza, finocchio, carote, cetrioli, pomodorini, gomasio.

Variazione con formaggio Feta greca 8,50 €

Ss

## Insalata Mare' 9,00 €

Insalata mix, tranci di tonno Italiano in olio, pomodori freschi, capperi, olive di Peranzana, crostini di pane croccante, maioVeg allo zenzero e curcuma Pe - Ce - So - Sp



## NEW - INSALATA DI FARRO 8,00 €

Farro, pomodoro fresco, piselli, mais, verdure e grattugia Ce



## CREPES DI RISO E CECI 9,50 €

Un foglio di crêpe di farina di riso e ceci, farcito con: verdure di stagione cotte, misticanza, tofu alla piastra leggermente affumicato, salsa rosa a base di maioVeg homemade.

*Servita a temperatura ambiente*

So - Sp - As - Ci



## BURGER SENZA HAM E PICCOLA INSALATA 9,50 €

Pane di kamut, veggy burger fatto da noi, pomodoro fresco, insalate, zucchine grill, maio veg zenzero & curcuma

Ce - Fs - Sp - Ci

## NEW - SARDONCINI, SPINATI E PANATI 11,00 €

Misticanza aromatica, cipolla rossa marinata al balsamico, piadina di farro

Ce - Ss - As - Ag - Pr

## TAGLIATA DI POLLO ALLA GRIGLIA & PICCOLA MISTICANZA 11,00 €

Tranci di pollo ruspante Italiano alla griglia, limone, timo, basilico, rosmarino

Ag

## NEW - PROSCIUTTO, MELONE E BRUSCHETTA 10,50 €

Prosciutto di Cinta Senese, melone retato, bruschetta di pane integrale

Ce



## SPAGHETTI DI GRANO DURO, POMODORO E BASILICO 8,00 €

Ce - Ci

## NEW - STROZZAPRETI DI FARRO, ZUCCHINE, PESTO DI BASILICO E PECORINO DI GROTTA 9,00 €

Variazione Veg senza pecorino

Ce - Fs - La

## ABBINA AL PIATTO PRINCIPALE UNA DELLE SEGUENTI PROPOSTE



### INSALATINA MISTA 3,50 €



### PINZIMONIO 3,50 €



### GIRO NELL'ORTO Contorno di verdure grigliate - chiedici cosa proponiamo oggi - 3,50 €



### PANE E SFOGLIATINE IN SACCHETTO 1,50 €



### PIADINA DI FARRO SEMINTEGRALE 1,50 €

A giorni alterni proponiamo pane di farro, di grano e di senatore cappelli

Le Sfogliatine e i Grissotti sono di nostra produzione

100% BIO • 100% ORGANIC



## FRAGRANTE PANE LIEVITO MADRE FARINE INTEGRALI

 PANE ARABO DAL FORNO DI BIO'S 5,00 €

Humus di ceci, insalata mix, pomodori secchi, melanzane grigliate

Ce - Ss - Ag

**NEW** - BAGUETTE INTEGRALE AI SEMI 6,00 €

Prosciutto cotto di prima qualità, formaggio Gouda, zucchine marinate alla menta, maio Veg

Ce - So - Sp - Ss - La

**NEW** - CIABATTA INTEGRALE DI GRANO 6,50 €

Prosciutto crudo di Cinta Senese, mozzarella fior di latte, crema di melanzane, insalata

Ce - La

L'ORTOLANO, BAGUETTE DI GRANO INTEGRALE AI SEMI 5,00 €

Verdure alla griglia, pomodoro, formaggio Gouda, maio Veg, pesto di basilico


Ce - So - Sp - Ss


I cassoni classici o vegetali 5,00 €

Preparati tutti i giorni dalla cucina di Terra e Sole ... chiedici i gusti del giorno

## DOLCI E DOLCETTI FATTI DA NOI

TORTA DEL GIORNO chiedici cosa proponiamo oggi - 3,00 €

 TORTA PERE E CIOCCOLATO 2,50 €

 CROSTATA albicocca, frutti di bosco, cioccolato - 2,50 €

AFFOGATO AL CAFFE' 1 pallina 2,30 € - 2 palline 3,00 €

BICCHIERE DI FRUTTA FRESCA 3,50 € - con gelato 4,50 €

GELATO ARTIGIANALE... chiedici i gusti del giorno 2,30 € / 3,00 €

## GLI ESTRATTI DI FRUTTA E VERDURA

L'ESTRATTO A BASSA VELOCITA' aiuta a preservare meglio i valori nutrizionali degli ingredienti, vi consigliamo di gustarli prima del pasto così d'assimilarli meglio

ARANCIONE mela, carota, finocchio - 4,50 €

ROSSO rapa rossa, zenzero, carote, mela - 4,50 €

PORPORA mela, pompelmo, mirtillo, zenzero - 4,50 €

DEL GIORNO mix di frutta e verdura di stagione - 4,50 €

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

100% BIO • 100% ORGANIC



## LE BIRRE IN BOTTIGLIA

LAMMSBRAU BLOND 4,00 €  
330 ml - Pils, bionda chiara, Germania

RIEDEMURGER EMMER 5,00 €  
500 ml - Ambrata, cereali antichi, Germania

RIEDEMURGER DINKEL 4,00 €  
330 ml - Ambrata, farro, Germania

## 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 VECCIANO Pagadebit di Romagna doc Vignadellerose Calice 3,50 - Bottiglia 13,00 €

TRE MONTI Pignoletto Doc frizzante Doppio bianco Calice 3,50 - Bottiglia € 12,00

### ROSATO

Hisotelaray Negroamaro Rosato Salento igt Calice 3,50 € - Bottiglia 14,00 €

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