

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 ananas, cetriolo, menta | 4,5 € |
| ROSSO rapa rossa, carote, mela, limone, zenzero | 4,5 € |
| VERDE pesca, arancia, zenzero (Se) NOVITA' | 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 ESTIVA - NOVITA' | 8,5 € |
| Pomodori freschi, cetrioli, avocado, mozzarella fior di latte, lime (La) | |



| | |
|--|-------|
| INSALATA COME UNA VOLTA - NOVITA' | 8,5 € |
| Misticanza, fagiolini al vapore, uova sode, pomodori freschi, patate lesse, semi di zucca (So / As / Uo) | |

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 in salsa e basilico fresco (Ce / Se / Ci) | |



| | |
|--|-------|
| TAGLIOLINI AI GRANI ANTICHI DI ROMAGNA - NOVITA' | 8,5 € |
| Zucchine, pomodorini e gocce di pesto di basilico (Ce / Uo / Fs) Variazione con scaglie di pecorino: 1 € (La) | |

DAL CAMPO ALL'ORTO PASSANDO PER IL POLLAIO



| | |
|--|-----|
| VERDURE AL FORNO E VAPORE CON HUMMUS DI CECI | 8 € |
| Composizione di verdure di giornata al forno e al vapore, servite con hummus di ceci (Ss / Ag) | |



| | |
|--|-------|
| RISO BASMATI & VERDURE - NOVITA' | 8,5 € |
| Riso basmati saltato con verdure rosolate, pomodori secchi e olive, gocce di pesto (So / Fs) | |

| | |
|---|------|
| TAGLIATA DI POLLO | 11 € |
| Tranci di pollo morbidissimo servito con verdure al forno (Ag / Ci) | |

... 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 freschi, melanzane grigliate (Ce / Ss / Ag)

BAGUETTE INTEGRALE AI SEMI

6 €

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

FRUSTINO DI GRANO

6,5 €

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

L'ORTOLANO CON FETTE DI PANE ALLE CAROTE

6 €

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

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



FROLLINA MORBIDA DI MANDORLA E LIMONE ALLA FRUTTA FRESCA

3,5 €

TRANCIO SOFFICE... alle albicocche ricoperto di semi

3 €

(Ce / Ss / Fs / La / Uo)

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

3,5 €

Gusti a scelta



TORTA PERE E CIOCCOLATO

3 €

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



CROSTATA albicocca o frutti di bosco (Ce)

3 €

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 |
|------------|--------------|-----------------|

