



PAUSA PRANZO

100% BIO



IL MENU DEL MESE

ZUPPE, VELLUTATE, CREME E FLAN
PIATTI UNICI "CLASSICI" O VEGETALI
E INSALATE COMPOSTE DI STAGIONE

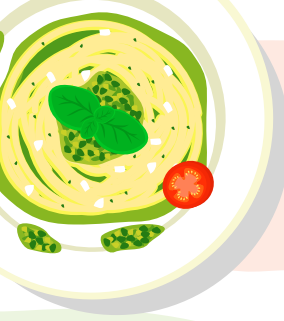
PASTA FRESCA FATTA A MANO

PRODOTTA TUTTI I GIORNI DALLA NOSTRA CUCINA

PANINI GOURMET

CON FRAGRANTE PANE AL LIEVITO MADRE,
AI SEMI E CEREALI

DICEMBRE



NON E' LA SOLITA MINESTRA!!!

FUORI MENU - Ogni settimana proponiamo zuppe, vellutate, creme, flan... servite con abbinamenti originali di cereali, legumi, semi, verdure, erbe e spezie... i nostri ragazzi vi diranno cosa proponiamo oggi...



ZUPPA RUSTICA DI VERDURE 8,50 €

Servita con: riso integrale al vapore e crostini al forno (Se / Ce)



STROZZAPRETI con farina di FARRO SEMINTEGRALE a scelta con...

(Ce / Ce)

- Pomodoro e basilico 8,00 €

NEW - Crema di zucca e pesto di basilico con pinoli 9,00€

Variazione scaglie di pecorino semi-stagionato: 10,00 € (La)



COUS-COUS alle verdure 8,50 €

Cous-cous semintegrale, verdure di stagione



VALAFEL DI CECI 9,00 €

Maionese curcuma e zenzero, piccola insalata

Polpette di ceci fritte in olio di girasole, maioVeg, insalata con verdure di stagione

(So / Sp / Ci / Ag)

POLLO ruspante & COUS-COUS alle verdure rosolate 11,00 €

Tranci di pollo morbidissimo, cous-cous semintegrale, verdure di stagione

(Ce / Ag / Ci)

FLAN GRATINATO AL FORNO con verdure di stagione 9,50 €

Cestino di legno di faggio, verdure di stagione, crema di latte al Parmigiano 24 mesi, riso integrale (La / Uo)

INSALATA MARE' 9,00 €

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

ABBINA AL PIATTO PRINCIPALE UNA DELLE SEGUENTI PROPOSTE



INSALATINA MISTA 3,50 €



NEW - IL RACCOLTO DELL'ORTO ogni giorno una proposta diversa 4,00 €



PANE E SFOGLIATINE IN SACCHETTO 1,50 €

A giorni alterni proponiamo pane di farro, di grano e di Senatore Cappelli
Le Sfogliatine e i Grissotti sono di nostra produzione (Ce)

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)

BAGUETTE INTEGRALE AI SEMI 6,00 €

Prosciutto cotto di prima qualità, carciofini, mozzarella fior di latte, maio Veg (Ce/So/Sp/Ss/La)

NEW - FETTE DI PANE ALLE CAROTE 5,00 €

Speck tirolese, pecorino di grotta, pesto di radicchio trevigiano (Ce/La/So)

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

Verdure alla griglia, pomodoro, formaggio Gouda, maio Veg, pesto di basilico (Ce/La/So/Sp/Ss)

LA PARTE DOLCE DEL BIO'S CAFÈ

dalla colazione al pomeriggio ...

guarda in vetrina le novità di questo periodo o scegli i nostri classici qui sotto



TORTA PERE E CIOCCOLATO 3,00 €

Pasta frolla al b. di Karitè e zucchero di canna, crema al cacao, pere di stagione (Ce)



CROSTATA ALBICOCCA O FRUTTI DI BOSCO 3,00 €

Fragrante pasta frolla al burro di Karitè e composte di frutta con zucchero di canna (Ce)

NEW - TORTINA DI CAROTE 4,00 €

Soffice impasto alla carote, crema alla nocciola (Ce/Uo/Fs)



BISCOTTI di BIO'S

TANTI GUSTI in vetrina, per tutti i momenti della giornata anche da portare a casa confezionati

GELATO CERTIFICATO CON INGREDIENTI DI ALTA QUALITÀ

L'AFFOGATO al caffè Classico o alla Cicoria, 3,00 €

GELATO ARTIGIANALE coppette da 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 Alberelli De La Santa 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