



# ENERGIA

## KITCHENLAB

16.01  
VENERDÌ

Con Energia KitchenLAB pranzo pronto da gustare dove vuoi:  
nell'area ristorante o dove preferisci tu, con il nostro servizio take away!

### I NOSTRI PIATTI

Misticanza, feta, pendolini, olive e origano	10
<i>latte</i>	
Insalatina di branzino	10
<i>pesce</i>	
Farfalle all'ortolana	10
<i>glutine</i>	
Venere, salsiccia di tacchino, verdure e ricotta	11
<i>latte</i>	
Tagliolini, branzino, lime e pepe verde	11
<i>glutine, pesce, uova</i>	
Omelette e contorni	10
Salmone grate' e contorni	14
<i>pesce, glutine</i>	

### INSALATE

Mista	6
<i>Lattuga, rucola, carote, pomodori, finocchio</i>	
Insalatona	8
<i>Lattuga, rucola, carote, pomodori, finocchio, olive taggiasche, tonno</i>	
<i>pesce</i>	
Caesar Salad Wellness	8
<i>Lattuga, pollo, scaglie di grana, crostini di pane</i>	
<i>uova, latte, glutine</i>	

Pane fatto in casa e coperto € 1.

Su richiesta pasta Gluten Free € da definire

Per variazioni/intolleranze alimentari chiedere al personale  
al momento dell'ordine € da definire

## IL NUTRIZIONISTA CONSIGLIA

Proposte del giorno bilanciate ed equilibrate pensate dal Dott. Francesco Ruggiero

CEREALI | PROTEINE | VERDURE

Cous-cous con gamberi e verdure	11
<i>crostacei, glutine</i>	
Pollo saltato con grana e venere	13
<i>Latte, uova</i>	
Zuppa di legumi	9
<i>glutine</i>	

## COMPONI IL TUO PIATTO € da definire

per indicazioni di peso chiedere al personale al momento dell'ordine

#### CEREALI

Riso  
Riso venere  
Cous cous  
Orzo  
Farro

#### PROTEINE

Pesce  
Carne  
Legumi  
Uova  
Formaggio

#### VERDURE

Verdure  
di stagione

#### GRASSI

Olio  
Avocado  
Frutta secca