

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

<b>Misticanza, asparagi, pomodori secchi e pecorino</b>	<b>10</b>
<i>latte</i>	
<b>Rosti di patate, calamari, pendolini e olive</b>	<b>10</b>
<i>molluschi</i>	
<b>Riso venere saltato con verdure e salsa di soia</b>	<b>10</b>
<i>soia</i>	
<b>Ravioli, burro e salvia</b>	<b>10</b>
<i>glutine, latte, uova</i>	
<b>Fusilli, gamberi, limone e pinoli</b>	<b>11</b>
<i>crostacei, f guscio</i>	
<b>Pollo alle erbe, pendolini e taggiasche</b>	<b>12</b>
<b>Spiedini di calamari e contorni</b>	<b>14</b>
<i>molluschi, glutine</i>	

### INSALATE

<b>Mista</b>	<b>6</b>
<i>Lattuga, rucola, carote, pomodori, finocchio</i>	
<b>Insalatona</b>	<b>8</b>
<i>Lattuga, rucola, carote, pomodori, finocchio, olive taggiasche, tonno</i>	
<i>pesce</i>	
<b>Caesar Salad Wellness</b>	<b>8</b>
<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

<b>Gamberi al curry e basmati</b>	<b>15</b>
<i>crostacei, latte</i>	
<b>Pollo al limone e riso</b>	<b>13</b>
<i>latte</i>	
<b>Cous-cous, ceci e verdure</b>	<b>9</b>
<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