



# ENERGIA

## KITCHENLAB


12.11  
MERCOLEDÌ

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>Insalatina, pendolini, bufala e olive</b> <i>latte</i>	9
<b>Insalata di misticanza con gamberi e teriaky</b> <i>crostacei, soia</i>	10
<b>Vellutata di zucca e crostini</b> <i>glutine</i>	9
<b>Mezzemaniche cacio e pepe</b> <i>glutine, latte</i>	10
<b>Strozzapreti, pendolini, radicchio e salmone</b> <i>pesce, glutine</i>	11
<b>Salsiccia di tacchino, olive e contorni</b>	12
<b>Branzino in crosta di patate e verdure</b> <i>pesce</i>	14

### INSALATE

<b>Mista</b> 	6
Lattuga, rucola, carote, pomodori, finocchio	
<b>Insalatona</b>	8
Lattuga, rucola, carote, pomodori, finocchio, olive taggiasche, tonno	
<i>pesce</i>	
<b>Caesar Salad Wellness</b>	8
Lattuga, pollo, scaglie di grana, crostini di pane	
<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>Tataky di tonno e riso</b> <i>pesce, glutine</i>	15
<b>Poke di pollo</b> <i>glutine</i>	13
<b>Hummus di ceci e bruschette</b> 	9

## 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