

**Menù DAL 29 aprile al 3 maggio 2024**

	<b>Primo</b>		<b>Secondo</b>		<b>Contorno</b>	
	<b>allergeni</b>			<b>allergeni</b>		<b>allergeni</b>
<b>LUNEDI</b>	trofie zucchine salsiccia e zafferano	1	rollatina di pollo al forno		insalata cupettone e pomodoro	
	riso ragù	1	mozzarella in carrozza	1-3-7	Melanzane grigliate	
	pasta al pomodoro	1	hamburger di verdure	1-3-7	fagiolini	
	<b>allergeni</b>			<b>allergeni</b>		<b>allergeni</b>
<b>MARTEDI</b>	Orecchiette alla carlofortina	1-7	spezzatino con piselli		carote julienne	
	riso radicchio e speck	1-7	filetto di orata con patate		Patate fritte	
	pasta con le melanzane	1	polpette di verdure	1-3-7	finocchi gratinati	1-7
	<b>allergeni</b>			<b>allergeni</b>		<b>allergeni</b>
<b>MERCOLEDI</b>						
	<b>allergeni</b>			<b>allergeni</b>		<b>allergeni</b>
<b>GIOVEDI</b>	Pennette all'amtricana		arrosto di suino al forno		Insalata cupettone e pomodoro	
	risotto zucchine e seppie	1	Filetto di merluzzo panato	1-3-7	zucchine aglio e prezzemolo	
	zuppa di verdure	1	hamburger di verdure	1-3-7	verdure pastellate	1-3
	<b>allergeni</b>			<b>allergeni</b>		<b>allergeni</b>
<b>VENERDI</b>	lasagne al ragù	1-3-7	cotoletta alla minanese	1-3	carote julienne	
	risotto con le cozze	1	filetto di pesce alla livornese		anelli di cipolla	1-3
	pasta all'arrabiata	1	fiori di zucca pastellati	1-3	zucchine grigliate	

Nella seconda pagina trovate la tabella degli allergeni , tutti i piatti fuori menù a disposizione giornalmente e gli abbonamenti

**TABELLA ALLERGENI Reg. CEE 1169/2011**

I numeri affianco ad ogni ricetta del giorno , vi riportano alla legenda della tabella Allergeni

1	Cereali contenenti glutine e prodotti derivati (grano, segale, orzo, avena, farro, kamut)
2	Crostacei e prodotti a base di crostacei
3	Uova e prodotti a base di uova
4	Pesce e prodotti a base di pesce
5	Arachidi e prodotti a base di arachidi
6	Soia e prodotti a base di soia
7	Latte e prodotti a base di latte



Frutta a guscio e loro prodotti (mandorle, nocciole, noci, noci di acagiù, di pecan, del Brasile,	8
Sedano e prodotti a base di sedano	9
Senape e prodotti a base di senape	10
Semi di sesamo e prodotti a base di sesamo	11
Solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/kg	12
Lupini e prodotti a base di lupini	13
Molluschi e prodotti a base di molluschi	14

#### Listino Lunch Box

Lunch Box completo: primo -secondo e contorno-pane-posate € 7,50

Lunch box ridotto n. 1 : primo o secondo con contorno € 6,00

Lunch box ridotto n.2 insalatona e macedonia € 6,00

Primi piatti da menù del giorno € 3,00 Secondo da menù del giorno € 3,50 contorno € 2,00

Il menù settimanale viene da noi inviato tramite mail oppure lo trovate su [foodprocagliari.com](http://foodprocagliari.com)

ORDINI DI SINGOLE PIETANZE ALLA CARTA

#### **INSALATONE € 5,00**

Insalatona estiva (pomodorino, patate lesse, uovo, fagiolini e tonno)

Insalatona paesana (petto di pollo grigliato, iceberg, rucola, pomodoro, carote julienne, olive nere e mozzarella)

Insalatona fresca (Ceci-rucola-pomodori-olive-mozzarella)

#### **Panini € 2,50**

Classico: ciabatta di semola, prosciutto crudo, pomodoro, mozzarella, iceberg, origano, sale

Sardo: ciabatta di semola, salsiccia secca, pomodoro, pecorino, iceberg

Pollo: ciabatta di semola, pollo alla griglia, zucchine grigliate, pomodoro

Vegetariano: ciabatta di semola, zucchine, melanzane, peperoni, olio

#### **POKE' BOWL € 6,50 ( salsa di soia in aggiunta € 0,20)**

POKè Salmone: riso basmati-sesamo-salmone crudo-edamame-carote-olive-avocado

Pokè Gamberetti: riso basmati-cavolo viola-olive-edamame-carote-avocado-gamberetti

Pollo pokè: riso bianco-pollo grigliato-edamame-uovo sodo-mais-olive-pomodoro-frutta secca

Tonnopokè: riso venere-carote-tonno-edamame-frutta secca-mais-carote-pomodoro-cetrioli-avocado

Macedonia: Frutta di stagione € 3,50 Piatto caprese € 4,00 Antipasto sardo(crudo-salsiccia-pecorino) € 5,00

#### **Pacchetti abbonamento Lunch Box**

€ 130,00 : pacchetto per n. 20 menù completi ( da 7,50)validità 6 mesi

€ : 70,00: pacchetto per n. 10 menù completi ( da 7,50)validità 6 mesi

€ 100,00 : pacchetto per n. 20 menù ridotti ( da 6,00)validità 6 mesi

€ : 55,00: pacchetto per n. 10 menù completi ( da 6,00)validità 6 mesi

Le insalatone e le Poke non sono modificabili -Ogni aggiunta o modifica costa € 0,50

Per info e ordinazioni : 0707335541 – 3456841885 - 3453320400

I prezzi si intendono iva e consegna compresa