



# M E N U

*- Italia -*

**F E A T  F O O D**

buono - sano - comodo

*0051*



## I NOSTRI PIATTI COMPLETI

*(primo + secondo + contorno)*

- 1 -

Salmone in crosta di semi di chia, riso rosso con salsa Feat Food 0%, zucchine alla piastra e salsa tahina

- 2 -

Salmone affumicato con gocce di yogurt greco 0% ed erba cipollina, riso venere e guacamole, cetrioli e sesamo nero

- 3 -

Gamberi curcuma e lime, orzo in crema di carote e zenzero, mix di peperoni alla griglia e mentuccia fresca

- 4 -

Filetto di tonno all'arancia e zenzero, riso integrale con babaganoush, melanzane grigliate e granella di noci

- 5 -

Petto di pollo al curry cotto a bassa temperatura, cubi di patate dolci al forno, broccoli e cavolfiori alla griglia con dressing di salsa Feat Food 0%

- 6 -

Petto di pollo sfumato alla salsa di soia, riso basmati e zenzero, edamame al vapore e semi di papavero



- 7 -

Bistecca di tacchino cotto a bassa temperatura in crema di zucchine, cous cous allo zafferano, carote e piselli al vapore

- 8 -

Coniglio alle erbe cotto a bassa temperatura, zucca alla piastra, insalata di cavolo viola e ravanelli marinati con yogurt e lime

## *PIATTI COMPLETI VEGANI*

*(primo + secondo + contorno)*

- 9 -

Polpette di ceci, tofu ed erba cipollina, miglio in crema di broccoli, pomodorini

- 10 -

Burger di zucchine e carote, bulgur alle erbe, melanzane alla piastra

- 11 -

Falafel ceci e bulgur, insalata di pomodorini, avocado e scalogno con lime



## PRIMI CON CONTORNO

*(primo + contorno)*

- 12 -

Riso venere con avocado ed erba cipollina, cetrioli in salsa di soia ed olio evo, semi di sesamo

- 13 -

Riso basmati alla paprika, piselli, pomodorini, rucola, yogurt greco 0% e mandorle a fette

## SECONDI CON CONTORNO

*(secondo + contorno)*

- 14 -

Petto di pollo alle erbe e funghi champignon al prezzemolo

- 15 -

Filetto di salmone scottato, spinaci al vapore e semi di canapa

- 16 -

Ceviche di gamberi e platano alla piastra con pomodorini e cetrioli



## *DOLCI PROTEICI E FRUTTA*

- 17 -

Brownie proteico

- 18 -

Banana bread proteico

- 19 -

Chia pudding proteico alla vaniglia

- 20 -

Chia pudding proteico al cioccolato

- 21 -

Chia pudding proteico alla frutta

- 22 -

Macedonia di frutta fresca