

# Menu Roscoff Meal



## PRIMI

nome	min
Lasagne alla bolognese	
Tortiglioni all arrabbiata	
Ravioli branzino in crema di asparagi	
Spaghetti cacio e pepe	
Risotto alla milanese	
Gnocchetti sardi con salsiccia pomodoro e pecorino	
Parmigiana di melanzane	
Trofie liguri con patate e fagiolini	

## PIATTI FREDDI

nome	min
Bulgur con ceci e peperoni	
Vitello tonnato	
Insalata di totano con patate al vapore	
Tris di risi con tonno e verdure	

## SECONDI

nome	min
Orata al forno con fagiolini arrosto	
Cotoletta di pollo alla milanese con patate novelle	
Ventaglio di pollo con verdure arrostate	
Sovracoscia alla griglia con patate	
Salmone con hummus di barbabietola e fagiolini	
Burritos con pollo sfil. pesto trapanese e verdure	
Polpettine di manzo con patate e curry rosso	
Pollo plant based con riso basmati e curry	

## FIT-LINE/SPECIAL (su ord. 3 gg prima, MIN. 5 PZ.)\*

nome	min
Salmone F-Line - trancetto di salmone con verdure e riso integrale	
Pot B - filetto di pollo sfilacciato con riso integrale, hummus di ceci e cavolo rosso	
Hof - quiche con verdure julienne	
Pot A - petto di pollo italiano con riso basmati, porro e delicata salsa curry	
Roll Boy - fusilloni integrali con filange di verdure miste e cavolo rosso	
Haruka - tortino di riso haruka, gamberi con verdure e curcuma	
E+ - filetti di pollo speziati con riso integrale e cubolata di patate	
Venus - pesce spada con cubolata di verdure scottate e salsa di soia	
DEA - filetto di branzino con carciofi saltati e patate al forno	
Ol Tü - tonno scottato con crema di ceci al rosmarino, pomodori confit e sesamo	

**BURGER, POLPETTE, CARNE E PESCE (su ord. 3 gg prima)**

<b>codice</b>	<b>nome</b>	<b>min</b>
	Petto di pollo ai ferri (sottovuoto)	
	Stinco di maiale al forno (sottovuoto)	
	Galletto amburghese alla griglia (sottovuoto)	
	Hamburger di Manzo (x 3)	
	Trancetto di salmone (BT) 3 pz.	
	Branzino al vapore (BT) 3 pezzi	
	Mazzancolle (BT)	
	Polpo a tentacoli	

**PASTA E GRANI (su ord. 3 gg prima)**

<b>nome</b>	<b>min</b>
Tortino al salto 3 pz.	
Riso venere	
Riso rosso	
Riso integrale	
Riso basmati	
Quinoa bicolore	
Cous cous	
Farro	
Orzo	
Spaghetti bolliti	
Tagliatelle	
Fusilli integrali	
Calamarata	
Penne rigate	
Fusilloni integrali	
Gnocchetti sardi	

**VELLUTATE E ORTO (su ord. 3 gg prima)**

<b>nome</b>	<b>min</b>
Melanzane grigliate	
Zucchine grigliate	
Patate novelle al forno con rosmarino	
Spinaci al vapore	
Broccoli al vapore	
Fagiolini lessi	

**CONDIMENTI (su ord. 3 gg prima)**

<b>nome</b>	<b>min</b>
Ragù alla bolognese	
Ragù di pesce	
Salsa curry	
Pesto ligure	



**SOTTOVUOTO (su ord. 3 gg prima)**

<b>nome</b>	<b>min</b>
Roast beef scottato in piastra (sottovuoto)	




# Menu Piatti su prenotazione dal 3-6-2024



## 3 GIORNI PRIMA - 5 PZ. MINIMO

nome	min
Insalata di riso integrale con pollo, verdure e mandorle	
Fusilli integrali in salsa di merluzzo e olive	
Spaghetti al ragù di totano e zucchine	
Tortiglioni alla calabrese	
Tagliatelle al ragù alla bolognese	
Risotto agli agrumi con mazzancolle	
Ravioli di magro al pesto e mandorle	
Riso venere con gamberi e pomodori	

## 3 GIORNI PRIMA - 5 PZ. MIN.

nome	min
Bocconcini di pollo (B.T.) al curry con riso basmati	
Spada alla mediterranea con patate	
Polpettine vegetariane con erbe ripassate	
Burritos con pulled pork e cavolo rosso	
Tonno scottato con pesto alla menta	
Bianco di totano con ceci basilico e pomodori	
Pollo plant based marinato con verdure al forno	