

**CONSULTA
LA LAVAGNA
PER LE PROPOSTE
DEL GIORNO**

LA PASTA

**LA PASTA
FRESCA È PIÙ
VELOCE!**

- » Tonnarello di pasta fresca
- » Mezza manica di pasta secca

PER INIZIARE...

Bruschetta pomodoro e basilico (1,8) ✓	6
Bruschetta salmone affumicato, formaggio spalmabile e pepe rosa (1,4,7,8)	8
Caprese di bufala campana dop 125 g/250 g ✓	7/13
Prosciutto crudo locale e bufala campana dop (7,8)	13
Tagliere di salumi locali e formaggi "I buonatavola Sini" (7,8)	14
"Da buttá in mezzo" (consigliato per 3/4 p.) (Salumi locali, formaggi, bruschette miste, verdure grigliate e bufala campana dop) (1,7,4,8)	25

Primo del giorno (chiedere al personale gli allergeni)	12/16
Amatriciana (1,3,7)	10
Carbonara "la regina" ⚡ (1,3,7)	12
Gricia (1,3,7)	10
Cacio e pepe "I buonatavola Sini" (1,3,7) ✓	10
Pomodoro e basilico (1,3) ✓	10
E alla fine il mare (consigliato dallo chef) (Bisque di scampi e tartare di scampi) (2,4,12)	14

LA CARNE

Secondo del giorno (chiedere al personale gli allergeni)	10/24
Entrecote (Az. Fontebona) 350 g. con contorno a scelta ↺	22
Petto di pollo alla griglia con patate al forno	12
Tagliata rucola, pachino e grana (Az. Fontebona)	24

CONTORNI ✓

Contorno del giorno ⚡	4
Patate al forno	4
Zucchine e melanzane grigliate	4
Insalata verde	4
Zucchine e menta	4

DOLCI MADE IN FLUIDO

Tiramisù	4	Crostata ricotta, limone e zafferano	3,50
Brownie	3,50		

BEVANDE

Acqua	2.50	Vino della casa ¼L	4
		(Az. Palazzone - ½L	7
Vino bottiglia	21/290	Orvieto)	1L 13

HEALTY FOOD

PIATTI UNICI[®] INSALATONE

€12



Scegli la base

INSALATA

16 KCAL

(3 g di carboidrati; 1,4 g di proteine
0,2 g di grassi; 2 g di fibre)

RISO BASMATI

280 KCAL

(52 g di carboidrati; 5,6 g di proteine
0,5 g di grassi; 0,9 g di fibre)

RISO VENERE

280 KCAL

(61/62 g di carboidrati; 6,7 g di
proteine; 1,8 g di grassi; 3,5 g di fibre)

Abbina il condimento che preferisci

» TONNO SUBITO

237 KCAL

0 g di carboidrati
36,6 g di proteine
9 g di grassi

Tonno, pomodoro pachino,
uovo sodo e salsa tzatziki

(1,3,4,7,12)

» CAESAR SALAD

299 KCAL

0 g di carboidrati
39,8 g di proteine
15,3 g di grassi

Pollo alla griglia, pomodoro
pachino, scaglie di grana
e salsa caesar

(7,8,12)

» LA FLUIDA

241 KCAL

4,26 g di carboidrati
22,4 g di proteine
15,73 g di grassi

Salmone affumicato,
avocado e salsa yogurt

(3,4,7,9,10)

» VEGETARIANA DOP

592 KCAL

8,75 g di carboidrati
44,55 g di proteine
40,05 g di grassi

Ceci, bufala campana dop,
zucchine e melanzane grigliate
e olio al rosmarino

(7,12) ✓

» TALIA-GIAPPONE

100 KCAL

0 g di carboidrati
23,3 g di proteine
0,8 g di grassi

Pollo alla griglia, zucchine,
menta e salsa di soia

(6,12)