

HEALTHY FOOD

PIATTI FLUIDI[®]

€12



Scegli la base

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

» CHE MANZO!!

444 KCAL
28 g di carboidrati
10 g di proteine
40 g di grassi

Roastbeef, zucchine alla scapece
con menta e nocciole
(7,8,9,12)

» GALLINE IN FUGA

333 KCAL
9 g di carboidrati
39,8 g di proteine
15,3 g di grassi

Pollo alla griglia, verdure grigliate
e olio al basilico
(7,8,12)

» 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)

» VEGETARIANA FUMÈ

1006 KCAL
29,1 g di carboidrati
74 g di proteine
56 g di grassi

Scamorza affumicata, ceci,
caponata e cipolla croccante
(7,8,11,12) ✓

» FLUIDA

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

Salmone affumicato,
avocado e salsa yogurt
(3,4,7,9,12)

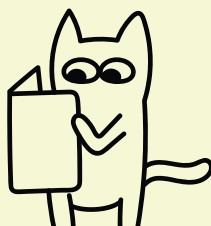
» TRE CONTORNI

Tris di contorni a scelta ✓

I macronutrienti si riferiscono ad una porzione

Valori nutrizionali a cura di Giulia Proietti

fluido MENU



SIAMO APERTI TUTTE LE SERE

**VIENI A PROVARE I NOSTRI
APERITIVI / APERICENA E DRINK**

ALLERGENI

1 cereali e derivati (glutine) - 2 crostacei (gamberi scampi aragoste) - 3 uova (pasta all'uovo, biscotti, torte, maionese)
4 pesce - 5 arachidi - 6 soia - 7 latte - 8 frutta a guscio - 9 sedano - 10 senape - 11 sesamo - 12 anidride solforosa e solfiti
13 lupini - 14 molluschi - ✓ piatto vegetariano

SEGUICI SU:  @fluidocaffe  Fluido

PASSWORD WI-FI: FLUIDO2021