



PRANZO del 02.07.2013 presso “PAUSA CAFFÈ”

Costo stabilito di **14 euro a persona**. Il prezzo include un “primondo” a scelta, frutta, caffè ed acqua. Bevande alcoliche e softdrinks a parte.

Il menù scelto ha l’obiettivo di consigliare una buona soluzione alternativa al panino per la pausa pranzo fuori casa. Il menù è stato creato da una nutrizionista per renderlo bilanciato sia in termini di nutrienti che di apporto energetico.

A scelta:

- Primondo vegetariano: tre cereali con verdure (50 g) + capresina di pomodoro e mozzarella (100 g) + tris di verdure cotte di stagione (200g) **422 kcal**
- Primondo classico: pasta fredda con zucchine, feta e briciole di pane (80 g) + bresaola, rucola e grana (100g) + tris di verdure cotte di stagione (200g) **497 kcal**

A conclusione

- Frutta fresca in ghiaccio e menta (**dalle 30 alle 50 Kcal** a fetta).
- Caffè e dessert monodose (50 g) **203 kcal**.



MENU of the 02.07.2013 LUNCH at “PAUSA CAFFÈ”

Price: **14€ per person**. The price includes one “primondo” of your choice, fruit, coffee and water. Alcoholic drinks and softdrinks are not included in the price.

The chosen menu aims to recommend a good alternative solution to a sandwich when you have lunch away from home. The nutritionist created the menu in order to make it balanced both in the amount of nutrients and in the energy intake.

You can choose between:

- Vegetarian Primondo: three grains with vegetables (50g) + caprese tomato and mozzarella (100g) + trio of cooked seasonal vegetables (200g) **422kcal**
- Classical Primondo: cold pasta with zucchini, feta cheese and bread crumbs (80) + bresaola with rocket and parmesan (100g) + trio of cooked seasonal vegetables (200g) **497kcal**

At the conclusion:

- fresh fruit in ice and mint (**from 30kcal to 50kcal** per serving)
- coffee and single-serve dessert (**203kcal**)