il MENÙ

FIT & BRUNCH

BRN
RESTAURANT

BRN

RESTAURANT

AL BRN RESTAURANT
MANGIARE SANO SIGNIFICA
UNIRE GUSTO, VARIETÀ
E QUALITÀ DEGLI INGREDIENTI.

VERDURE DI STAGIONE,
CEREALI, LEGUMI E MATERIE PRIME
SELEZIONATE CON CURA:
UNA CUCINA CHE ACCOMPAGNA
UNO STILE DI VITA ATTIVO
E LA PASSIONE PER LO SPORT.

DAL BRUNCH AL PIATTO FIT,
UN INVITO A PRENDERSI CURA DI SÉ
ANCHE A TAVOLA,
CON IL PIACERE DEL BUON CIBO!

BRN
RESTAURANT

- SOLO A PRANZO -

Piatto FiT

Il Piatto Fit nasce dalla collaborazione tra i nostri chef e nutrizionisti per offrirti un pasto gustoso, sano e bilanciato, da comporre secondo i tuoi gusti.

CREA IL TUO PIATTO FIT BIO!

PARTI DALLA NOSTRA BASE DI VERDURE E SCEGLI I CARBOIDRATI, LE PROTEINE E LE SALSE CHE PREFERISCI!

Tutto Bio!



1 LA NOSTRA BASE

CRUDITÀ DI VERDURE DI STAGIONE,
Verdure cotte, Cavolo viola fermentato, Frutta secca e Semi oleosi *(Fs, Ss)*



2 SCEGLI 1 O 2 CARBOIDRATI

RISO BASMATI INTEGRALE
RISO ROSSO
QUINOA



3 SCEGLI UNA PROTEINA

POLLO DI CAMPO BIO
Altissima qualità e allevato a terra.

SALMONE ROSSO SELVAGGIO*
Marinato al sale con erbe aromatiche e agrumi bio. Più magro, consistente e rosso rispetto a quello allevato. *(Pe)*

FILETTO DI TONNO IASA
Cotto a vapore in olio extravergine di oliva, 100% italiano. *(Pe)*

UOVO SODO
Uova biologiche di Romagna. *(Uo)*

FRITTATA ALLE VERDURE
Uova biologiche di Romagna, verdure fresche di stagione e bevanda di avena. *(Uo)*

POLPETTE DI LEGUMI
Verdure di stagione cotte al forno, legumi biologici, fiocchi di patate e quinoa.

HUMMUS DI CECI
Ceci biologici cotti al naturale con salsa Tahin, olio di sesamo, coriandolo e agrumi. *(Fs, Ss)*

FARINATA DI CECI
Farina di ceci bio, acqua, olio extravergine di oliva ed erbe aromatiche.

MOZZARELLA FIOR DI LATTE
Formaggio fresco a pasta filata da latte vaccino biologico dell'Alto Adige (Azienda Brimi). *(La)*

FETA GRECA
Prodotta con latte fresco di pecora e capra, caglio vegetale e sale marino dalla famiglia Kourellas e Grevena. *(La)*

FORMAGGIO VEGANO
Prodotto dai nostri Chef: formaggio di anacardi e mandorle attivate, succo di limone ed erbe aromatiche. *(Fs, Ss)*



4 SCEGLI UNA SALSA

TAMARI DI LENTICCHIE *(As)*
MAIONESE VEGETALE *(So, Sp)*
SALSA A BASE TAHIN *(Fs, Ss)*
GUACAMOLE

Piatto Fit Baby	PIATTO FIT
€ 14	€ 16

FIT & BRUNCH

Fit

Tutto Bio!



indeciso? scegli tra quelli ideati dai nostri Chef!

- SOLO A PRANZO -

PIATTI *SPECIAL BIO*

LA PARTENZA

- Riso basmati
- Riso rosso
- Crudità di verdure di stagione
- Verdure cotte
- Frutta secca *(Fs)*
- Semi oleosi *(Ss)*
- Hummus di ceci e barbabietola rossa *(Fs, Ss)*
- Cavolo viola fermentato
- Salsa a scelta

IL TRAGUARDO

- Riso basmati
- Riso rosso
- Crudità di verdure di stagione
- Verdure cotte
- Frutta secca *(Fs)*
- Semi oleosi *(Ss)*
- Uovo sodo *(Uo)*
- Cavolo viola fermentato
- Salsa a scelta

OFFICE

- Riso basmati
- Riso rosso
- Crudità di verdure di stagione
- Verdure cotte
- Frutta secca *(Fs)*
- Semi oleosi *(Ss)*
- Feta *(La)*
- Cavolo viola fermentato
- Salsa a scelta

PIATTO FIT BIO ***SPECIAL***

€ 16

Special

PIATTI *KETO FIT BIO*

KETO 1

- **Salmone*** *(Pe)*
- **Tonno** *(Pe)*
- Crudità di verdure di stagione
- Avocado
- Verdure cotte
- Frutta secca *(Fs)*
- Semi oleosi *(Ss)*
- Cavolo viola fermentato
- Salsa a scelta

KETO 2

- **Salmone*** *(Pe)*
- **Uova sode** *(Uo)*
- Crudità di verdure di stagione
- Avocado
- Verdure cotte
- Frutta secca *(Fs)*
- Semi oleosi *(Ss)*
- Cavolo viola fermentato
- Salsa a scelta

KETO 3

- **Pollo***
- **Uova sode** *(Uo)*
- Crudità di verdure di stagione
- Avocado
- Verdure cotte
- Frutta secca *(Fs)*
- Semi oleosi *(Ss)*
- Cavolo viola fermentato
- Salsa a scelta

PIATTO FIT BIO ***KETO***

€ 18

Keto

PIATTI UNICI

Tutto Bio!

Brunch all'Inglese € 18

con uova strapazzate, bacon alla piastra (Azienda Agricola Zavoli),
crostone di pane multicereale* a lievitazione naturale, patate rustiche al forno
e insalatina con erbe aromatiche e frutta di stagione, con spremuta di arancia.

(Uo, La, Gl, Fs, Ss)

Brunch all'Italiana € 18

con pancake proteico, crema di nocciola e cacao, granella di nocciole
tostate, miele, frutta fresca di stagione, yogurt al naturale con granola
ai frutti rossi, con spremuta di arancia.

(Uo, La, Fs, Ss)

Brunch Dolce e Salato € 18

con uova strapazzate, bacon alla piastra (Azienda Agricola Zavoli),
crostone di pane multicereale* a lievitazione naturale, frutta fresca di stagione,
torta tenerina al cioccolato, con spremuta di arancia.

(Uo, Gl, La, Fs, Ss)

INSALATE

Insalatona Fresca € 7

con verdure di stagione, misticanza aromatica con semi oleosi

(Fs, Ss)

Caesar Salad € 14

insalata verde, radicchio, petto di pollo bio alla piastra,
crostini di pane, scaglie di Parmigiano 24 mesi, salsa Caesar

(Gl, So, Sp, Ss)

Insalatona di Mare € 14

insalata verde, radicchio, carote a julienne, avocado,
tonno e salmone selvaggio

(Pe)

Insalatona Greca € 14

insalata verde, radicchio, carote a julienne, hummus di ceci e barbabietola rossa,
feta e olive nere

(Fs, Ss, La)

Insalatona Contadina € 14

insalata verde, radicchio, carote a julienne, pomodoro fresco,
uova sode e mozzarella fior di latte bio

(Uo, La)

Tutto Bio!

UOVA A MODO TUO

Uova Strapazzate con Bacon — € 14

con crostone di pane multicereale* a lievitazione naturale,
bacon alla piastra (Azienda Agricola Zavoli) e insalatina
con erbe aromatiche e frutta di stagione

(Uo, Gl, La, Fs, Ss, As)

Uova Strapazzate con Salmone Selvaggio — € 14

con crostone di pane multicereale* a lievitazione naturale,
salmone rosso selvaggio e insalatina con erbe aromatiche
e frutta di stagione

(Uo, Gl, La, Fs, Ss, Pe)

Uova Strapazzate con Prosciutto Crudo — € 14

con crostone di pane multicereale* a lievitazione naturale,
Prosciutto Crudo (Azienda Agricola Zavoli) e insalatina
con erbe aromatiche e frutta di stagione

(Uo, Gl, La, Fs, Ss, As)

Uova all'Occhio di Bue con Prosciutto Cotto — € 14

con crostone di pane multicereale* a lievitazione naturale,
prosciutto cotto (Azienda Agricola Zavoli) e insalatina
con erbe aromatiche e frutta di stagione

(Uo, Gl, La, Fs, Ss, As)

Uova all'Occhio di Bue con Parmigiano 24 mesi — € 14

con crostone di pane multicereale* a lievitazione naturale,
fonduta di Parmigiano 24 mesi e insalatina
con erbe aromatiche e frutta di stagione

(Uo, Gl, La, Fs, Ss)

Omelette con Formaggio e Verdure di Stagione — € 14

con crostone di pane multicereale* a lievitazione naturale,
verdure di stagione, formaggio e insalatina
con erbe aromatiche e frutta di stagione

(Uo, Gl, La, Fs, Ss)

Omelette con Prosciutto Cotto e Verdure di Stagione — € 14

con crostone di pane multicereale* a lievitazione naturale,
verdure di stagione, prosciutto cotto (Azienda Agricola Zavoli)
e insalatina con erbe aromatiche e frutta di stagione

(Uo, Gl, La, Fs, Ss, As)

AVOCADO TAST

Tutto Bio!

Avocado Toast e Uova Strapazzate — € 11

con crostone di pane multicereale* a lievitazione naturale,
uova strapazzate, Parmigiano 24 mesi, avocado,
insalatina con erbe aromatiche e frutta di stagione

(Uo, Gl, La, Fs, Ss)

Avocado Toast e Hummus Viola — € 11

con crostone di pane multicereale* a lievitazione naturale,
hummus di ceci e barbabietola rossa, avocado, frutta secca,
insalatina con erbe aromatiche e frutta di stagione

(Uo, Gl, Fs, Ss)

Avocado Toast e Salmone Selvaggio — € 14

con crostone di pane multicereale* a lievitazione naturale,
salmone rosso selvaggio, avocado, semi oleosi,
insalatina con erbe aromatiche e frutta di stagione

(Uo, Gl, Fs, Ss, Pe)

TOAST

Toast Rustico — € 10

Pane in Cassetta a Lievitazione Naturale con Prosciutto Cotto
caciotta bio, prosciutto cotto (Azienda Agricola Zavoli)
e Parmigiano 24 mesi a scaglie

(Gl, La, As)

Toast Ortolano — € 10

Pane in Cassetta a Lievitazione Naturale con verdure di stagione,
caciotta bio, Parmigiano 24 mesi a scaglie e scorza di limone

(Gl, La)

Tutto Bio!

PORRIDGE

Porridge Nocciola e Cacao € 7
con avena integrale, gocce di cioccolato fondente, granella di nocciole tostate, frutta fresca di stagione
(Fs, Ss)

PANCAKE PROTEICO

Pancake ai Frutti Rossi € 10
con frutti rossi freschi, crema di nocciola e cacao, miele e granella di nocciole tostate
(Fs, Ss, Uo)

CRÊPES

Crêpes ai Frutti Rossi € 10
con confettura ai frutti rossi, frutti rossi freschi e crema di nocciola e cacao
(Uo, La, Fs, Ss)

YOGURT

AZIENDA AGRICOLA PREMILCUORE IL BOSCHETTO BIO

Yogurt Croccante € 7
Yogurt bianco cremoso con Frutta Secca, Miele e Gocce di Cioccolato
(La, Fs, Ss)

Yogurt di Bosco € 7
Yogurt bianco cremoso con Frutti Rossi Freschi, Miele e Granola ai Frutti Rossi
(La, Fs, Ss)

Yogurt del Frutteto € 7
Yogurt bianco cremoso con Frutta Fresca di Stagione, Miele e Frutta Secca
(La, Fs, Ss)

SPREMUTA BIOLOGICA

Tutto Bio!

Spremuta di arancia	€ 5

ESTRATTI ESPRESSI

ACE arancia, carota, limone	€ 6,5
Rinfrescante finocchio, mela, zenzero, menta	€ 6,5
Energetico pompelmo, arancia, sedano, limone, carota	€ 6,5
Detox sedano, finocchio, mela, zenzero, limone	€ 6,5

SUCCHI DI FRUTTA PLOSE

Albicocca	€ 3,5
Ananas	€ 3,5
Arancia	€ 3,5
Mela	€ 3,5
Pera	€ 3,5
Mirtillo	€ 3,5
Pesca	€ 3,5
Arancia e Carota	€ 3,5
Pompelmo	€ 3,5
Melagrano	€ 3,5

Coperto di € 2,5

BRN

RESTAURANT

INFO ALLERGENI E INTOLLERANZE

Gli alimenti potrebbero essere soggetti a contaminazione da lavorazione.

Foods might be subject to contamination from processing.

Los alimentos pueden estar sujetos a contaminación durante el proceso de producción.

Les aliments pourraient être sujets à contamination due à la transformation.

Lebensmittel können durch die Verarbeitung kontaminiert sein.

Legenda

*	Il prodotto potrebbe essere surgelato
VG	Piatto Vegano
VT	Vegetariano
SL	Senza Lattosio

Gl	*Glutine*	*So*	*Soia*	*Ss*	*Sesamo*
Cr	*Crostacei*	*La*	*Latte*	*As*	*Anidride (solfosa e solfiti)*
Uo	*Uova*	*Fs*	*Frutta secca*	*Mo*	*Molluschi*
Pe	*Pesce*	*Se*	*Sedano*	*Lu*	*Lupini*
Ar	*Arachidi*	*Sp*	*Senape*		

FIT & BRUNCH

BRN
RESTAURANT