

il MENÙ

FIT & BRUNCH

BRN
RESTAURANT

BRN
RESTAURANT

FIT & BRUNCH

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



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 biolo-
gici, 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 oli-
va 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, ca-
glio vegetale e sale marino dalla famiglia Kourel-
las e Grevena. (La)

FORMAGGIO VEGANO

Prodotto dai nostri Chef: formaggio di anacar-
di 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

€ 14

PIATTO FIT

€ 16

FIT & BRUNCH

Fit

Tutto
Bio!



indeciso?
scegli tra quelli
ideati dai nostri Chef!

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

- SOLO A PRANZO -

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)

FIT & BRUNCH

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)

FIT & BRUNCH

SPREMUTA BIOLOGICA

Spremuta di arancia

€ 5

*Tutto
Bio!*

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

FIT & BRUNCH

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

Cr Crostacei

Uo Uova

Pe Pesce

Ar Arachidi

So Soia

La Latte

Fs Frutta secca

Se Selenio

Sp Senape

Ss Sesamo

As Anidride (solfosa e solfiti)

Mo Molluschi

Lu Lupini

FIT & BRUNCH

BRN
RESTAURANT