RISTORANTE

Naviga

lunedì

Pranzo

Ortaggi in festa! Verdure di stagione con semi oleici (girasole,zucca e lino), frutta secca (anacardi, arachidi e mandorle) e olio EVO al limone (vitaminica)(gluten free)(vegan) **€ 9,00**
Fregola con feta, olive taggiasche, pomodorini secchi, erba cipollina (energetica)(vegetariano) **€ 9,00**
Chicken CesarSalad: Lattuga romana, petto di pollo, Parmigiano Reggiano, crostini dorati (proteica)**€ 10,00**
Insalata di polpo arrosto alla soia con patate al timo, olive e pomodori marinati (proteica) **€ 11,00**

Cena

Antipasti

Insalata di patate, peperoni e olive **€ 8,00**
Tacchinella con piccole verdure , ricotta e capperi **€ 9,00**
Macedonia di gamberi con frutta e verdura con arachidi e salsa cocktail **€ 10,00**

Primi

Orecchiette al pesto con patate e fagiolini e pinoli tostati **€ 9,00**
Agnolotti di formaggio con salsa al tartufo e verdure di stagione **€ 10,00**
Spaghetti al tonno con olive capperi e pomodori passiti **€ 11,00**

Secondi

Filetto di scorfano alla livornese con insalatina estiva **€ 13,00**
Filetto di manzo ai ferri con patate al forno **€ 12,00**
Spiedini di carne con verdure alla griglia **€ 11,00**

Dessert

Mascarpone con fragole **€ 5,50**
Panna cotta alla menta con pesche **€ 5,50**
Crostata con crema alla vaniglia **€ 5,50**
Frutta fresca di stagione **€ 4,50**

RISTORANTE

Naviga

martedì

Pranzo

Crudités di verdure marinate alla menta (zucchine, carote, cetrioli) con ceci e noci (vitaminica) (gluten free) (vegan) **€ 9,00**

Bulgur con crema di piselli, zucchine, arachidi, zest di limone e formaggio primosale (energetica) (vegetariano) **€ 9,00**

Carpaccio d'arrosto con insalatina, ravanelli, cetrioli e dressing alla feta (gluten free) **€ 10,00**

Macedonia di gamberi con cetrioli, carote, insalata,capperi,lime e prezzemolo (proteica)(gluten free) **€ 11,00**

Cena

Antipasti

Caprese di pomodoro e mozzarella **€ 8,00**
Insalatina di coniglio confit, radicchio, cetrioli e feta **€ 9,00**
Insalata di seppia con verdure di stagione **€ 10,00**

Primi

Calamarata ai funghi e formaggio di fossa **€ 9,00**
Fusilloni al ragù bianco di pollo **€ 10,00**
Ravioli del plin di ricotta e melanzane con salsa di pesce e pomodorini **€ 11,00**

Secondi

Scaloppa di salmone con spinaci spadellati e salsa limone e capperi **€ 13,00**
Tagliata di manzo al sale e rosmarino con insalatina estiva **€ 12,00**
Polpette al sugo con verdure saltate **€ 11,00**

Dessert

Mascarpone con fragole **€ 5,50**
Panna cotta alla menta con pesche **€ 5,50**
Crostata con crema alla vaniglia **€ 5,50**
Frutta fresca di stagione **€ 4,50**

RISTORANTE

Naviga

mercoledì

Pranzo

Caprese di fior di latte al profumo di melissa con semi di zucca e aceto balsamico su insalatina novella (vitaminica) (gluten free)(vegetariano) **€ 9,00**

Farro e orzo con verdure primaverili croccanti e germogli di soia (energetica) (vegan) **€ 9,00**

Polpette fritte con crudaiola, zucchine e riso (proteica) **€ 10,00**

Salmon CesarSalad: Lattuga romana, salmone norvegese, Parmigiano Reggiano e crostini dorati (proteica) **€ 11,00**

Cena

Antipasti

Insalata di fagiolini carote, mais e aceto balsamico **€ 8,00**
Vitello tonnato **€ 9,00**
Insalata di polpo, patate e olive **€ 10,00**

Primi

Gnocchi di patate gorgonzola, rucola e noci **€ 9,00**
Torciglioni alla matriciana **€ 10,00**
Tagliolini salmone, cipollina, caprino e fiori di zucca **€ 11,00**

Secondi

Bocconcini di rana pescatrice con patate e zucchine al forno **€ 13,00**
Piccatine di manzo rosate con insalatina estiva **€ 12,00**
Costine barbecue con patatine fritte **€ 11,00**

Dessert

Tiramisù **€ 5,50**
Cream caramel con amaretti **€ 5,50**
Cheese cake alle albicocche **€ 5,50**
Frutta fresca di stagione **€ 4,50**

RISTORANTE

Naviga

giovedì

Pranzo

Melanzane al vapore con indivia, gocce di ricotta mantecata e salsa teriyaki (vitaminica)(vegetariano) **€ 9,00**
Riso Hermes e Venere con pesto di basilico, olive, capperi e pomodoro roma (energetico) (gluten free) (vegan) **€ 9,00**
Spalla di maialotto a bassa temperatura con giardinetto di verdura (proteica) (gluten free)**€ 10,00**
Tonno, patate, fagiolini e olio EVO al basilico (proteica) (gluten free)**€ 11,00**

Cena

Antipasti

Avocado marinato alla mentuccia con valeriana, ravanelli e croccante di sesamo e semi di papavero**€ 8,00**
Carpaccio di vitellone(girello marinato)melone e squaquerone **€ 9,00**
Carpaccio di salmone al limone con insalatina e piccole verdure **€ 10,00**

Primi

Cappelletti al formaggio Melanzane, maggiorana, pomodorini e ricotta salata **€ 9,00**
Spaghetti alla carbonara **€ 10,00**
Calamarata alle acciughe, cipollotto e mandorle **€ 11,00**

Secondi

Trancio di merluzzo in umido con patate, cipollotti e agrumi **€ 13,00**
Cappello del prete al sangiovese con purè di patate al pepe **€ 12,00**
Bocconcini di coscia in crosta dorata con verdurine **€ 11,00**

Dessert

Tiramisù **€ 5,50**
Cream caramel con amaretti **€ 5,50**
Cheese cake alle albicocche **€ 5,50**
Frutta fresca di stagione **€ 4,50**

RISTORANTE

Naviga

venerdì

Pranzo

Avocado marinato al limone e mentuccia con valeriana, ravanelli e croccante di sesamo e semi di papavero (vitaminica) (gluten free) (vegan) **€ 9,00**
Pipe rigate con crema di parmigiano, piselli, prosciutto crudo (energetico) **€ 9,00**
Melanzane al forno con salsiccia, scamorza e verdure estive (proteica) **€ 10,00**
Pochè di pesce spada al limone e pepe aromatico, riso lungo, pomodori, lattuga e mais (proteica) (gluten free) **€ 11,00**

Cena

Antipasti

Pomodoro e melone marinato con basilico e pepe **€ 8,00**
Tar tar di manzo con senape e verdure croccanti **€ 9,00**
Insalata di mare e verdure dell'orto **€ 10,00**

Primi

Torciglioni mascarpone, radicchio e scaglie di parmigiano **€ 9,00**
Passatelli con crema di piselli e battuto di manzetto **€ 10,00**
Tagliolini vongole, peperoni **€ 11,00**

Secondi

Filetto di branzino alle verdure **€ 13,00**
Filetto di maiale con salsa alle prugne con pavè di patate e cipollotto **€ 12,00**
Bocconcini di pollo al curry **€ 11,00**

Dessert

Crema di mascarpone con salsa ai frutti bosco **€ 5,50**
Bonet al cacao e amaretto **€ 5,50**
Bigne con crema chantilly e salsa cacao **€ 5,50**
Frutta fresca di stagione **€ 4,50**

RISTORANTE

Naviga

sabato

Pranzo

Patate e peperoni, insalatina, capperi, olive e erbette aromatiche(vitaminica) (gluten free) (vegan) **€ 9,00**
Cous cous con caponata di verdure e primosale (energetico) (vegetariano) **€ 9,00**
Insalata di quinoa e piselli con tacchino a profumo di curry (proteica) (gluten free) **€ 10,00**
Falde di baccala al vapore, pomodori secchi, cipolla rossa scottata, olive e lattuga (proteica) (gluten free) **€ 11,00**

Cena

Antipasti

Insalatina di spinaci con mele, uvetta, avocado **€ 8,00**
Roast beef con insalatina, caprino, albicocche e olio al rosmarino **€ 9,00**
Tar tar di spigola con olive, radicchio, finocchio e finocchietto **€ 10,00**

Primi

Strozzapreti cacio e pepe **€ 9,00**
Gnocchi di patate al Sugo di salsiccia **€ 10,00**
Orecchiette code di mazzancolla, zucchine e limone **€ 11,00**

Secondi

Alici fritte con cipolla e radicchio in carpione **€ 13,00**
Fiocco di vitello arrosto con patate al rosmarino **€ 12,00**
Cosciotto di pollo con salsa al limone e melanzane marinate agli aromi **€ 11,00**

Dessert

Crema di mascarpone con salsa ai frutti bosco **€ 5,50**
Bonet al cacao e amaretto **€ 5,50**
Bigne con crema chantilly e salsa cacao **€ 5,50**
Frutta fresca di stagione **€ 4,50**

RISTORANTE

Naviga

domenica

Pranzo

Insalata di pomodori, cetrioli, mais, pesca al basilico e scamorza dolce(vitaminica) (gluten free) (vegetariano) **€ 9,00**
Orecchiette al pesto con patate e fagiolini(energetico) (vegetariano) **€ 9,00**
Mortadella alla piastra con balsamico, melanzane, pomodori secchi e squaquerone (proteica)**€ 10,00**
Tagliatelle di seppia all'olio e limone con capponata di verdute crude alla mediterranea (proteica) (gluten free) **€ 11,00**

Cena

Antipasti

Insalata greca **€ 8,00**
Carpaccio di bresaola con rucola e parmigiano **€ 9,00**
Baccalà al vapore, pomodori secchi, cipolla rossa scottata olive e lattuga **€ 10,00**

Primi

Ravioli di magro burro e arancio **€ 9,00**
Calamarata con guanciale, funghi e cipolla **€ 10,00**
Linguine alla pescatora **€ 11,00**

Secondi

Fritto di calamari e gamberi con verdurine **€ 13,00**
Straccetti di manzo all'aceto balsamico con ruchetta e scaglie di parmigiano **€ 12,00**
Sella di coniglio farcita e pomodoro ripieno **€ 11,00**

Dessert

Crema di mascarpone con salsa ai frutti bosco **€ 5,50**
Bonet al cacao e amaretto **€ 5,50**
Bigne con crema chantilly e salsa cacao **€ 5,50**
Frutta fresca di stagione **€ 4,50**