

INSALATE

(panino a scelta compreso)

| | |
|--|--------|
| Insalata di riso: con condiriso (su richiesta)..... | € 3,00 |
| Classica: insalata mista, pomodoro, mozzarella..... | € 3,00 |
| Vivace: insalata mista, olive nere, pepato fresco..... | € 3,00 |
| Leggera: iceberg, mozzarella, tonno..... | € 3,00 |
| Sfiziosa: rucola, pomodoro, stracchino, bresaola, scaglie di grana..... | € 3,50 |
| Ortolana: insalata mista, finocchio, pomodoro, fontina, salume a scelta..... | € 3,50 |
| Primavera: iceberg, certosa, mais, carote, salume a scelta..... | € 3,50 |
| Insalata di pollo: insalata mista, pomodoro, mozzarella, sfilaccetti di pollo grigliato.. | € 3,50 |
| Dietetica: iceberg, radicchio, mais, tonno al naturale, carote, scaglie di grana..... | € 4,00 |

PIADINE

| | |
|--|--------|
| Gustosa: prosciutto cotto, galbanino, pomodoro..... | € 2,50 |
| Estiva: bresaola, iceberg, mozzarella..... | € 2,50 |
| Romagnola: speck, philadelphia, rucola..... | € 2,50 |
| Pugliese: arrosto di tacchino, galbanino, iceberg..... | € 2,50 |
| Veneta: prosciutto crudo, formaggio filante, pesto di noci..... | € 2,50 |
| Messinese: pomodoro, mozzarella, iceberg, acciughe..... | € 2,50 |
| Italiana: iceberg, brie, pomodoro..... | € 2,50 |
| 4 formaggi: gorgonzola, mozzarella, brie, scaglie di grana..... | € 2,50 |
| Bronte: pancetta, mozzarella, pesto di pistacchio..... | € 2,50 |
| Boscaiola: salame ungherese, provola piccante, pesto di funghi..... | € 2,50 |

PAUSA PRANZO LIGHT dolce

| | |
|--|--------|
| Yogurt fragola, petali di cereali o cornetto integrale vuoto, succo di frutta pesca..... | € 2,00 |
| Yogurt bianco, barretta o biscotti vitasnella, cestino di frutta fresca..... | € 2,50 |
| Yogurt ananas, biscotti con farro o avena, succo di frutta ace..... | € 2,00 |
| Yogurt frutti di bosco, barretta fondente o al latte, cestino di frutta fresca..... | € 2,50 |
| Yogurt banana, biscotti pavesini, succo di frutta pera..... | € 2,00 |
| Yogurt albicocca, biscotti gran cereale, cestino di frutta fresca..... | € 2,50 |

PAUSA PRANZO LIGHT salata

(i piatti della settimana sono disponibili qualsiasi giorno)

| | |
|--|--------|
| Piatto Lunedì: fesa di tacchino, ricottina fresca, pomodoro, panino ai 5 cereali..... | € 3,00 |
| Piatto Martedì: prosciutto crudo, mozzarella, carote, panino integrale..... | € 3,50 |
| Piatto Mercoledì: prosciutto cotto arrosto, emmental, giardiniera, grissini alle olive..... | € 3,00 |
| Piatto Giovedì: bresaola, formaggio jocca, rucola, mais, crackers integrali..... | € 3,50 |
| Piatto Venerdì: petto di pollo grigliato, insalata mista, scaglie di grana, panino al farro..... | € 3,50 |
| Piatto Sabato: philadelphia light, melanzane grigliate, zucchine grigliate, panino all'olio..... | € 3,50 |

PAUSA PRANZO "TUTTI IN FORMA..."

| | |
|--|--------|
| Piatto Natural: hamburger di tacchino, mais, fontina, ciliegino, crostini integrali..... | € 3,00 |
| Piatto Silhouette: hamburger di pollo, insalata mista, scamorza, finocchio, gallette di mais..... | € 3,00 |
| Piatto Slim: bastoncini di pesce grigliati, iceberg, giardiniera, pan carrè piastrato..... | € 3,50 |
| Piatto Estivo: fettina di bovino grigliata, cetrioli, mais, radicchio, grissini integrali..... | € 3,50 |
| Piatto Fresco: fettina di vitello grigliata, finocchio, carote, scaglie di grana, crackers classici..... | € 3,50 |
| Piatto Delicato: fettina di suino grigliata, rucola, fontina, ciliegino, gallette di riso..... | € 3,50 |
| Piatto Leggero: fettina di tacchino grigliata, iceberg, carote, cetrioli, panino arabo piastrato..... | € 3,50 |
| Piatto Tenero: fettina di arista grigliata, mozzarelline, radicchio, pomodoro, crackers di riso soffiato.. | € 3,50 |
| Piatto Energy: carne simmental, iceberg, philadelphia alle erbe, mais, quadratoni al sesamo..... | € 4,00 |

PAUSA PRANZO SFIZIOSA

| | |
|---|--------|
| Pasta sfoglia: prosciutto cotto, galbanino..... | € 2,00 |
| Pasta sfoglia: ricotta, spinaci..... | € 2,00 |
| Mix Bruschette (4 porzioni): 1 tonno, 1 pomodoro fresco, 1 patè di olive nere, 1 formaggio, insalata mista..... | € 2,50 |
| Tramezzini (4 porzioni): tonno, maionese, insalata mista..... | € 2,50 |
| Piatto Mini: 3 fette di prosciutto cotto con insalata russa, iceberg, radicchio, carote, panino casereccio..... | € 3,00 |
| Piatto Maxi: mortadella al pistacchio, coppa, auricchio dolce, pomodoro, panino casereccio..... | € 3,00 |

FRUTTA

| | |
|---|--------|
| Cestino di frutta fresca tagliata..... | € 2,00 |
|---|--------|

Panineria Dei Mille



menu

PANINI

(di semola, all'olio, integrale, al burro, casereccio, ai 5 cereali, al farro, arabo, di soia, di segale)

| | |
|--|--------|
| Toast: salume, sottiletta..... | € 0,80 |
| Panino nutella o marmellata | € 1,00 |
| Panino con un condimento a scelta: (salume o formaggio)..... | € 1,30 |
| Classico: salume a scelta, galbanino..... | € 1,50 |
| Caprese: pomodoro, mozzarella, sale, olio, origano | € 1,50 |
| Montanaro: salame Sant'Angelo, pecorino fresco..... | € 1,50 |
| Robusto: porchetta, scamorza affumicata | € 1,50 |
| Emiliano: culatello, provola dolce..... | € 1,50 |
| Napoletano: salame napoli, fontina..... | € 1,50 |
| Milanese: salame milano, asiago..... | € 1,50 |
| Super: mortadella, primo sale fresco..... | € 1,50 |
| Siciliano: pancetta, ricotta morbida infornata..... | € 1,50 |
| Capriccioso: tonno, pomodoro, iceberg..... | € 1,80 |
| Buongustaio: salame piccante, svizzero, pomodoro | € 1,80 |
| Casereccio: speck, galbanino, carciofini sott'olio | € 1,80 |
| Rustico: prosciutto cotto, mozzarella, funghi sott'olio | € 1,80 |
| Tirolese: prosciutto crudo, mozzarella, pomodori secchi sott'olio | € 1,80 |
| Campagnolo: salame ungherese, melanzane sott'olio, bel paese | € 1,80 |
| Saporito: capocollo, provola piccante, olive schiacciate condite..... | € 1,80 |
| Vegetariano: pomodoro, galbanino, melanzane grigliate, rucola | € 2,00 |
| Contadino: pomodoro, galbanino, zucchine grigliate, rucola | € 2,00 |
| Allegro: bresaola, rucola, pomodoro, scaglie di grana..... | € 2,00 |
| Light: fesa di tacchino, pomodoro, philadelphia, iceberg | € 2,00 |
| Hot Dog: würstel di suino/pollo, ketchup, maionese | € 2,00 |
| Hamburger: hamburger, sottiletta, pomodoro, iceberg..... | € 2,50 |

MENU VEGETARIANO

INSALATE:

| | |
|---|--------|
| radicchio, germogli di soia, gorgonzola, pera, gherigli di noci, panino arabo piastrato | € 3,50 |
| finocchio, arancia, olive nere denocciolate, mandorle, panino integrale..... | € 3,50 |
| cous cous con melanzane, zucchine, carote, ciliegino, basilico (su richiesta) | € 3,00 |

PANINI:

| | |
|--|--------|
| arabo piastrato con lattuga, tofu, carciofini, arachidi tostate..... | € 2,50 |
| ai 5 cereali con ricotta, miele, melanzane grigliate, rucola..... | € 2,50 |

CESTINI:

| | |
|--|--------|
| mela rossa, mela verde, cioccolato fondente, mandorle..... | € 2,50 |
| mango, avocado, noci, ananas, semi di girasole | € 2,50 |

MENU VEGANO

INSALATE:

| | |
|---|--------|
| iceberg, ciliegino, olive taggiasche, lenticchie, panino di segale | € 3,50 |
| iceberg, zucchine grigliate, funghi freschi, ceci, melone, noci, tramezzino integrale piastrato | € 3,50 |
| farro con fagiolini, piselli, avocado, erbe aromatiche miste (su richiesta) | € 3,50 |

PANINI:

| | |
|---|--------|
| di soia con zucchine grigliate, pate' di olive nere, cipolla, ciliegino | € 2,50 |
| di farro con hamburger di ceci, pomodoro, cetrioli, iceberg | € 2,50 |

CESTINI:

| | |
|--|--------|
| pera, gherigli di noci, nocciole, frutti rossi | € 2,50 |
| mela gialla, banana, mirtili, succo di limone | € 2,50 |

MENU CELIACO

INSALATE:

| | |
|---|--------|
| lattuga romana, finocchio, peperoni, yogurt bianco cremoso, paprica, piadina senza glutine piastrata..... | € 4,00 |
| rucola, sedano, carote, tonno, pinoli, crostini senza glutine | € 4,00 |
| miglio con carote, olive verdi, zucchine, peperoni, cipolla (su richiesta) | € 4,00 |

PANINI:

| | |
|--|--------|
| ciabattina senza glutine con roast-beef, melanzane grigliate, indivia, funghi freschi, pepe..... | € 3,50 |
| baguette senza glutine con salmone affumicato, formaggio a focchi, iceberg, pomodoro..... | € 3,50 |

CESTINI:

| | |
|--|--------|
| yogurt greco, miele, frutta secca tostata | € 2,50 |
| ricotta fresca, biscottini o cereali senza glutine | € 2,50 |

BIBITE

| | |
|---|--------|
| Acqua naturale/gassata 0,50 lt. | € 0,50 |
| Coca Cola/ Fanta/ Coca Cola Zero mini break 15 cl. | € 0,50 |
| Succo di frutta in brick pera/ pesca/ ananas/ ace/ mela 200 ml. | € 0,50 |
| Acqua naturale 1 lt. | € 1,00 |
| Coca Cola/ Fanta/ Chinotto 33 cl. | € 1,00 |
| The' limone/ pesca 33 cl. | € 1,00 |
| Coca Cola/ Fanta/ Sprite/ Coca Cola Zero/ Coca Cola Light 0,50 lt. | € 1,50 |
| Birra Messina 33 cl. | € 1,50 |
| Birra Dreher 33 cl. | € 1,50 |
| Birra Moretti 33 cl. | € 1,50 |
| Birra dello Stretto 33 cl. | € 1,50 |
| Birra Heineken 33 cl. | € 2,00 |
| Vino rosso Merlot Cabernet ¼ lt. | € 2,50 |

Il menu è stato realizzato con la collaborazione della Dot.La.Ssa Fabrizia Minicchio Dietista - Biologa - Nutrizionista. Contatti: emincialloidiola@gmail.com - 369.1530656

Via Dei Mille n° 254 • Messina (dietro la COIN)

CONSEGNA GRATUITA PRESSO SCUOLE • UFFICI • NEGOZI • NOVITÀ: CAFFÈ FAI-DA-TE GRATUITO
SIAMO APERTI DA LUNEDÌ A SABATO DALLE 9:00 ALLE 17:00 - DOMENICA E FESTIVI CHIUSO

www.panineriadeimille.it



Ordina con



WhatsApp 333 1690294