



**INTERNO TRE**  
plant-based cucina

**SMART LUNCH**  
**SMART LUNCH**  
**SMART LUNCH**  
**SMART LUNCH**

*da lunedì a venerdì*

## **DA LUNEDI A VENERDI**

- > ordine minimo **5 pasti**
- > consegna gratuita
- > gli ordini vengono raccolti via telefono o whatsapp fino alle ore 10:30
- > **prezzo fisso** per ogni piatto 10 Euro
- > sono accettati i seguenti **buoni pasto**  
BLUBE (cartacei e card) / DAY / PELLEGRINI / SODEXO

**I PIATTI CHE AMI, ANCHE NELLA TUA PAUSA PRANZO.  
SFOGLIA IL MENU'**

**INFO 328 201 3333**



**INTERNO TRE**

plant-based cucina

---

**SMART LUNCH**

---



**KIMCHI TOAST + PATATE**

pane da toast integrale farcito con insalata, pomodoro, mayo veg, kimchy spicy, panissa di ceci + patate al forno



**HUMMUS & TEMPEH**

tempeh biologico marinato in salsa tamari e fritto, rucola, cavolo cappuccio e julienne di carote + hummus di ceci

**INTERNO TRE**

plant-based cucina

---

**SMART LUNCH**

---



**COUS COUS ALLA LIGURE**

cous cous con pesto verde, fagiolini, patate e pomodori secchi



**LASAGNE DI ZUCCHINE**

sfoglia di grano con besciamella vegetale e 'formaggio' veg,  
zucchine e pomodoro

**INTERNO TRE**

plant-based cucina

---

**SMART LUNCH**

---



**THE BOWL**

riso basmati, mix di verdure al forno e fresche, 'maionese' vegetale



**BURGER + PATATE**

panino semintegrale, polpetta di legumi, formaggio veg, mayo vegetale alla rapa rossa, pomodoro, rucola, salsa spicy + patate al forno

**INTERNO TRE**

plant-based cucina

---

**SMART LUNCH**

---



**PASTA SALAD**

penne con pomodorini, melanzane, basilico e capperi



**LAADASS DI LENTICCHIE + RISO BASMATI & ZA'ATAR**

Zuppa di lenticchie Marocchina accompagnata da riso basmati con miscela di spezie (Za'atar)



**INTERNO TRE**  
plant-based cucina

## **ALLERGENI**

### **I NOSTRI PIATTI**

BURGER 1, 6,11 / CIPOLLA  
COUS COUS ALLA LIGURE 1, 8 , 9  
LAADAAS DI LENTICCHIE E RISO 9 /CIPOLLA  
LASAGNE DI ZUCCHINE 1, 6  
PASTA SALAD 1  
HUMMUS + TEMPEH 6, 11 / AGLIO  
BOWL 6, 11  
KIMCHI TOAST 1,6,10

Nei nostri prodotti potrebbero essere presenti in tracce i seguenti allergeni  
(Dir. 2003/89/CE):

1. CEREALI contenenti glutine (grano, farro, grano khorasan, segale, orzo, avena),
5. ARACHIDI e prodotti derivati,
6. SOIA e prodotti derivati,
8. FRUTTAA GUSCIO (mandorle, nocciole, noci, pistacchi),
9. SEDANO e prodotti derivati,
10. SENAPE e prodotti derivati,
11. SEMI DI SESAMO e prodotti derivati,
12. ANIDRIDE SOLFOROSA e SOLFITI (se in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/litro)
13. LUPINO e suoi derivati.

Si comunica inoltre che alcuni prodotti sono trattati con l'abbattimento rapido della temperatura (ai sensi del REG.CE. N° 852/04). In caso di mancanza di adeguati prodotti freschi potremmo utilizzare alcuni alimenti surgelati di alta qualità.

Invitiamo gli interessati a richiedere informazioni al personale, che provvederà a fornire l'elenco allergeni, sul quale sarà possibile visionare la presenza di tali prodotti/ingredienti all'interno delle preparazioni proposte nel nostro menù.