

COME ORDINARE:

L'ORDINE PUÒ ESSERE EFFETTUATO **ON LINE**
TELEFONICAMENTE AL **055-53 85 465**

CALL CENTER PRENOTAZIONI E ORDINI

DAL LUNEDÌ AL SABATO:

DALLE ORE 09.30 ALLE ORE 14.30

E DALLE 18,30 ALLE 22.00

LA DOMENICA:

DALLE 18,30 ALLE 22.00

CONSEGNAMO IN TUTTA FIRENZE; **PER CONSEGNE NEI COMUNI LIMITROFI IL MINIMO ORDINABILE È €35/50**

I TEMPI DI PREAVVISO PER LA CONSEGNA SONO DIVERSI A SECONDA DELLE ZONE DELLA CITTÀ IN CUI CI SI TROVA E DI FATTORI CONTINGENTI QUALI CONDIZIONI ATMOSFERICHE O VOLUME DEGLI ORDINI IN FASE DI ESPLETAMENTO DA PARTE DEL NOSTRO STAFF. (MAGGIORI INFO VISITA IL SITO WWW.ILPANINOTONDOVEGAN.IT)

NON SONO PREVISTI COSTI DI CONSEGNA

PER ORDINI PARI O SUPERIORI A € 10,00

PER ORDINI INFERIORI A € 10,00 IL COSTO DI CONSEGNA È € 2,00

ACCETTIAMO PAGAMENTI CON BUONI PASTO

SOLO SE COMUNICATI AL MOMENTO DELL'ORDINE.

PER CONOSCERE IL PRIMO ORARIO UTILE DI

CONSEGNA AL PROPRIO INDIRIZZO È

SUFFICIENTE CHIAMARCI.

UNA VOLTA INVIATO L'ORDINE ATTENDERE LA IMMEDIATA MAIL DI CONFERMA; SE COSÌ NON FOSSE VI CHIEDIAMO DI CONTATTARCI TELEFONICAMENTE PERCHÉ L'ORDINE POTREBBE NON ESSERE ANDATO A BUON FINE.

www.ilpaninotondovegan.it



Il Panino Tondo

055-53 85 465

Vegan



CONSEGNAMO A DOMICILIO
PER LA PAUSA PRANZO E CENA

www.ilpaninotondovegan.it

ordina online



burgers Vegetali

100% BIOLOGICO 100% VEGETALE

SEITAN_B	€ 4,90	FARRO_B	€ 4,90
HAMBURGER DI SEITAN, POMODORO, INSALATA, CREMA DI TOFU ALLE OLIVE E CAPPERI		HAMBURGER DI FARRO, POMODORI FRESCHI E HUMMUS DI CECI	
SEITAN MEX	€ 4,90	FARRO MAGIC	€ 4,90
HAMBURGER DI SEITAN, POMODORO, INSALATA, CIPOLLE STUFATE, SALSUA GUACAMOLE E SALSUA PICCANTE CON JALAPENO		HAMBURGER DI FARRO, FUNGHI TRIFOLATI, INSALATA E CREMA DI TOFU ALLE OLIVE E CAPPERI	
SOIA_B	€ 4,90	TOFU_B	€ 4,90
HAMBURGER DI SOIA, INSALATA, ZUCCHINE GRIGLiate, CREMA DI TOFU ALLE ZUCCHINE E CURRY		COTOLETTA DI TOFU, INSALATA, POMODORI, GERMOGLI DI SOIA, SALSUA GUACAMOLE	
SOIA_SOIA	€ 4,90	TOFU & SPINACI	€ 4,90
HAMBURGER DI SOIA, POMODORO, INSALATA, GERMOGLI DI SOIA, CETRIOLI		COTOLETTA DI TOFU E SPINACI SALTATI IN OLIO DI OLIVA	



La nostra cucina

tutte le insalate e i panini vengono preparati al momento dell'ordine

insalate

- Tempeh e arance** €7,00
insalata di tempeh con arance, finocchi e rucola
- Tempeh e funghi** €7,00
insalata di tempeh con funghi champignon crudi, pomodori, insalata gentile
- Tempeh e soia** €7,00
insalata di tempeh con germogli di soia, finocchi, rucola, insalata gentile e lime
- Tofu alle zucchine e curry** €7,00
insalata di tofu con insalata gentile, olive nere, cetrioli
crema di zucchine al curry
- Mediterranea di falafel** €7,00
insalata di falafel con insalata gentile, pomodori hummus di ceci
- Caprese di tofu** €7,00
tofu al naturale insalata gentile, pomodoro basilico e crema di olive
- Verdure grigliate** €7,00
zucchine e melanzane grigliate, insalata gentile, olive nere e pomodoro.



Porre l'attenzione alla qualità del cibo dovrebbe sempre essere una priorità e il principio sul quale si fonda la nostra salute.

Se il cibo che apporta benessere è in più gustoso e piacevole, allora può diventare uno stile di vita e non semplicemente una dieta.

VIVERE, CUCINARE E MANGIARE VEGAN VUOL DIRE RESTARE IN SALUTE E MANTENERE UN PERFETTO EQUILIBRIO FISICO E MENTALE.

Solamente ingredienti genuini provenienti da agricoltura biologica.

Il pane, la verdura sono sempre freschi di giornata; Tofu, Seitan, Tempeh e i piatti pronti sono controllati, certificati 100% vegetali e nel rispetto delle regole dell'alimentazione ebraica.

fritti

- PATATE FRITTE €3,00
FALAFEL €5,00

macedonia

- DI FRUTTA: GIALLA O VERDE €2,50

basmati e cous cous

- Riso basmati alle arance, curry e tofu** €6,50
con tofu marinato in olio extravergine di oliva e prezzemolo, arance gialle e curry
- Riso basmati verdure grigliate e basilico** €6,50
con zucchine grigliate e melanzane grigliate pomodori pachino, pesto di olive e basilico fresco
- Cous cous alle verdure** €6,50
cous clous di verdure stufate (ceci, zucchine, carote e cipolle) al ginger

Il nostro negozio Bio

pane e amore



- nuvole di pane al sesamo/kamut €3,00
schiacciatine senza lievito €4.50
gallette di riso/mais €2.00
pane senza glutine €4.90

succhi e birra bio



- SUCCHI DI FRUTTA
nettare di Acai e frutti tropicali €3.50
nettare di mango €3.00
nettare di mela e mirtili €3.00
- BIRRA BIO / SENZA GLUTINE
Hartsfelder black €2.50
Hartsfelder export light €2.50
Schnitzer NO GLUTINE €3.50

verdure



- fagioli cannellini €1.80
ceci €1.80
lenticchie €1.80
piselli €2.80

piatti pronti ConBio



- tofu al naturale €2.80
tempeh €4.50
burger di soia €4.00
burger farro carote €4.00
burger di spinaci €4.00
cotoletta di tofu €4.50
bocconcini di seitan €5.50
paella €5.00
farro e verdure piccanti €5.00
quinoa alle verdure €5.50
wok di verdure e avena €5.50
zuppa toscana €5.00
falafel €5.00
insalata russa vegetale €3.50
hummus di ceci €3.50
tofu spalmabile olive e capperi €3.50
tofu spalmabile zucchine e curry €3.50



Produrre rispettando la natura e l'uomo: con questa finalità è nata e si è diffusa l'agricoltura biologica. Il metodo predilige l'uso di risorse rinnovabili, il recupero ed il riciclo.

Nella scelta dei fertilizzanti tiene conto delle preziose funzioni vitali che la sostanza organica svolge nel terreno.

Fare agricoltura biologica inoltre significa, in base alle norme europee:

- non usare sostanze chimiche di sintesi (concimi, diserbanti, anticrittogamici, insetticidi, pesticidi in genere);
- ammettere solo i concimi organici (letame, compost) o minerali e tecniche di lavorazione dolci;
- non utilizzare coloranti nella produzione di alimenti trasformati.

