

Lunch Menu

1^η εβδομάδα

1^η ημέρα

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Ταλιάτα κοτόπουλο sous vide με πατάτες baby και ψητά καρότα με σως ταχινιού

2^η ημέρα

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Μοσχάρι stir fry με λαχανικά και ρύζι basmati και συνοδευτική σαλάτα μεσκλάν και dressing κάρδαμου

3^η ημέρα

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Μπολονέζ με κιμά γαλοπούλας και συνοδευτική λάχανο, καρότο

4^η ημέρα

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Σολομός με παντζαροσαλάτα (παντζάρι, φινόκιο, μαϊντανό, λεμόνι, πορτοκάλι, ραπανάκι ροδέλλα και καραμελωμένα φουντούκια)

5^η ημέρα

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Σαλάτα ροβίτσας (μαριναρισμένα μανιτάρια, τρίχρωμες πιπεριές, άνηθο, μαϊντανό, κρεμμύδι φρέσκο, πίκλα ραπανάκι, ρόδι, λαχανικά εποχής, τριλογία μανέστρα οσπρίων και dressing ταχινιού)

6^η ημέρα

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Μπιφτέκια κοτόπουλο με ψητά καρότα, μανιτάρια και ντιπ γιαουρτιού

7^η ημέρα

loveat

THE PURE CONCEPT

Lunch Menu

2^η εβδομάδα

1^η ημέρα

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Κοτόπουλο DI PARMA SOUS VIDE
(καπνιστή μοσαρέλα, ντομάτα, πουρέ
λαχανικών και συνοδευτική
σαλάτα εποχής)

2^η ημέρα

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Beef Burger με μπιριός κόκκινης φακής
(καραμελωμένα κρεμμύδια, μαγιονέζα
τρούφας, λόλα, ντομάτα με ψητές
πατάτες φούρνου με καπνιστή
πάπρικα και θυμάρι & κέτσαπ
πιπεριάς Φλωρίνης)

3^η ημέρα

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Γίγαντες με πράσο και πιπεριές
(με σάλτσα ντομάτας, καρότο, σέλερυ,
κρεμμυδάκι φρέσκο, χρωματιστές
πιπεριές, λευκό κρεμμύδι ξερό, φρέσκα
μυρωδικά και φέτα light)

4^η ημέρα

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Noodles ρυζιού με κοτόπουλο
(μανιτάρια, πολύχρωμες πιπεριές και
κρεμμύδι) και συνοδευτική σαλάτα
αγγούρι, καρότο, δυόσμο, φιστίκι
αράπικο και dressing μήλου

5^η ημέρα

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Πιπεριές γεμιστές με κινόα και
μπεσαμέλ ξηρών καρπών και
συνοδευτική σαλάτα

6^η ημέρα

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Τσιπούρα Σωτέ με σπανάκι,
μπρόκολο, κουνουπίδι, λιαστή
ντομάτα και πατάτα

7^η ημέρα

loveat

THE PURE CONCEPT

Lunch Menu

3^η εβδομάδα

1^η ημέρα

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Γεμιστή Μπαλοτίνα κοτόπουλο με πιπεριές και τυρί χαμηλών λιπαρών με κινόα, κάρυ, edamame, καρότο

2^η ημέρα

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Μπακαλιάρος με πράσα (με πατάτες κονφί στο ζωμό του ψαριού, ψητά καρότα και σάλτσα κίτρολέμονο)

3^η ημέρα

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Κοτόπουλο σνίτσελ παναρισμένο με βρώμη και λαχανικά ατμού (μπρόκολο, κουνουπίδι, μαϊντανό και χειροποίητη κέτσαπ καρότου)

4^η ημέρα

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Πίτα Loveat με γύρο κοτόπουλο (πίκλα κρεμμυδιού, φύλλα μαϊντανού και σως γιαούρτι, θυμάρι, lime) και συνοδευτική σαλάτα

5^η ημέρα

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Ρεβιθάδα με παντζάρι και καραμελωμένη φέτα (λαχανίδα, καραμελωμένα καρύδια με σουσάμι και μέλι και καρότα)

6^η ημέρα

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Μοσχάρι Stir Fry με ρύζι basmati και λαχανικά (μπρόκολο, καρότο, σουσάμι)

7^η ημέρα

loveat

THE PURE CONCEPT

Lunch Menu

4^η εβδομάδα

1^η ημέρα

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Φιλέτινα κοτόπουλο μαριναρισμένα με τζιντζερ και γιαούρτι (με κους κους κουνουπίδι, γαλάκτωμα αμυγδάλου, goji berries και σάλτσα πορτοκαλιού με βότανα)

2^η ημέρα

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Μοσχαρίσιο Μπιφτέκι κρεμολάτα (με πουρέ καραμελωμένης σελινόριζας, κρεμολάτα αμυγδάλου με καμένη πιπεριά Φλωρίνης και εποχικά μυρωδικά και συνοδευτικό μπρόκολο-κουνουπίδι ατμού)

3^η ημέρα

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Noodles Γαρίδας με πολύχρωμα λαχανικά (καρότο, λάχανο, κρεμμύδι, σησαμέλαιο, σόγια, τσίλι και γυζι) και συνοδευτική σαλάτα κινέζικο λάχανο, αγγούρι, καρότο, δυόσμο με dressing

4^η ημέρα

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Ταλιάτα Κοτόπουλο με σάλτσα εσπεριδοειδών, κινόα με μαιντανό, σταφίδες, καρύδια και συνοδευτική σαλάτα μεσκλάν, ντοματίνια

5^η ημέρα

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Σαλάτα οσπρίων με φακή bellunga και κόκκινη φακή (με γαύρο μαριναρισμένο, γουσακάμολε, κρεμολάτα πιπεριάς Φλωρίνης με κουκουνάρι, πίκλα από κόκκινο λάχανο και αρωματισμένη κρέμα τυριού με έλαια πορτοκαλιού)

6^η ημέρα

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Κοτόπουλο με κάρυ, ανάμεικτο ρύζι και ανάμεικτα λαχανικά

7^η ημέρα

loveat

THE PURE CONCEPT