



mentelocale
il bar bistrot italiano



PORTAMI VIA CON TE ♥
prodotto ogni giorno con ingredienti di qualità



COME FUNZIONIAMO...

ACQUISTI DIRETTAMENTE AI NOSTRI BISTROT



OPPURE ORDINI E SCEGLI:

RITIRI TU AI
NOSTRI BISTROT



CONSEGNAMO
NOI DOVE SEI TU

Per conoscere e acquistare **tutte** le nostre proposte gastronomiche consulta il nostro sito www.mentelocale-bistrot.it dove potrai visionare anche i singoli ingredienti dei nostri piatti

Per ordinare **telefonticamente** chiamaci allo 010 5959648

Per ordinare via **mail** scrivici all'indirizzo info@mentelocale-bistrot.it

Il menù può variare in base alla stagionalità e alla creatività del nostro food manager

La consegna è gratuita per un acquisto minimo di € 7,00 (Genova Centro)

Sono accettati i principali buoni pasto

Sono disponibili i nostri servizi di catering per meeting aziendali, feste di laurea, compleanni e cene a casa vostra.

Contattaci all'indirizzo mail commerciale@mentelocale-bistrot.it per informazioni, preventivi e convenzioni aziendali a fronte di più consegne allo stesso indirizzo.

I nostri locali: Palazzo Ducale, Palazzo Rosso, Palazzo Reale, Palazzo della Borsa, Chiosco Corso Italia, Chiosco Galata, Piazza Leo, Chiosco San Vincenzo, San Martino, Principe, Sestri Ponente

COSA CUCINIAMO...

(* = vegetariano, ** = vegano)

I PRIMI

Lasagne € 5,50
pesto* / ragù

Cannelloni € 5,50
spinaci e ricotta* / salmone

Pasta Gratinata € 5,50
pesto* / ragù

Crespelle € 5,50
verdure di stagione** / prosciutto
e formaggio

Ceci in zimino** € 5,50

Minestrone alla genovese** € 5,50

LA GASTRONOMIA

Torte di verdura* € 3,90
zucca / porri e cipolle / spinaci e ricotta

Polpettone* € 3,90

Parmigiana* € 6,50
melanzane / zucchine

Verdure ripiene € 6,50

SECONDI DI CARNE

Vitello tonnato € 6,50

Bocconcini di pollo € 6,50
con limone e riso venere

Spezzatino estivo € 6,50
con manzo e riso basmati

Cotolette in carpione € 6,50

Polpette € 6,50
avvolte in melanzana



SECONDI DI PESCE

Buridda di seppie € 7,00

Insalata di polpo e patate € 7,00

Calamari in guazzetto € 7,00
con riso bianco

Crocchette di pesce € 7,00
al profumo di timo e limone

PIATTI ETNICI

Falafel* € 7,00

Fajitas di pollo € 7,00

Burrito di carne € 7,00

Pollo e riso basmati al curry € 7,00

Hummus di ceci** € 3,50

CONTORNI

Caponata di melanzane** € 3,50

Ratatouille** € 3,50

Insalata russa € 3,00

Verdure a vapore** € 3,00

LE INSALATE

Cundigiun € 6,50 ♥
patate, fagiolini, pomodorini, tonno,
acciughe e olive taggiasche

Insalata mista € 6,50 ♥
misticanza, pomodorini, mozzarelline,
tonno, uovo sodo e olive taggiasche

Insalata al salmone € 6,50 ♥
Misticanza, pomodorini, avocado
e salmone affumicato

Cesar salad € 6,50 ♥
insalata Iceberg, pomodorini, petto
di pollo alla piastra, grana Padano Dop
e semi di sesamo bianco

Caprese* € 6,00
misticanza, pomodorini, mozzarelline
ciliegine, olive taggiasche e basilico

Insalata di farro** € 6,00
farro, pomodorini, zucchini, olive
taggiasche, prezzemolo

Insalata di riso bianco € 6,00
prosciutto cotto, mozzarella, tonno,
piselli, carote e olive taggiasche

Insalata greca* € 6,00
pomodoro, feta, cetrioli, cipolla, olive
taggiasche, capperi e origano

Tabulè** € 6,00
cous cous verdure, condito con
sedano, piselli, carote e prezzemolo

Cous Cous con verdure** € 6,00
zucchini, peperoni, melanzane,
prezzemolo, olio

Insalata di riso nero** € 6,00
piselli, carote, ceci, olive taggiasche
e semi girasole

COSA COMBINIAMO...

accostamenti di piatti bilanciati, per
varietà e porzione, per un pranzo
veloce, nutriente ed economico

Combo1 € 7,00
primo o insalata + macedonia piccola

Combo2 € 8,00
secondo o insalata ♥ + macedonia
piccola o dolce

Combo3 € 9,00
secondo di pesce o piatto etnico +
macedonia piccola o dolce

Combo4 € 5,50
hummus o contorno di verdura +
macedonia piccola

Combo5 € 6,00
panino classico + macedonia o dolce

Combo6 € 5,00
toast + macedonia o dolce

Box selection € 19,50

Selezione di 6 assaggi scelti dalla nostra gastronomia, da condividere
con chi vuoi

Chiamaci allo 010 5959648 o scrivici all'indirizzo mail info@mentelocale-bistrot.it
per concordare la selezione e le porzioni desiderate

Tutti i piatti sono accompagnati da grissini (inclusi nel prezzo) o focaccia (€ 0,50)

LE PORZIONI FAMIGLIA

Tutti i piatti proposti sono disponibili
in formato famiglia da condividere
con chi vuoi

BEVICI SU CON...

Bevande, succhi, bibite gassate, vino
bianco, vino rosso, prosecco che puoi
aggiungere al tuo ordine gastronomico

PER CONCLUDERE...

Brioche, crostatine assortite, pasticceria
secca, dolci al cucchiaino, yogurt, gelati e
macedonie con frutta di stagione

LA DISPENSA DI CASA

Sughi (2/4 porzioni):

Pesto genovese* € 3,50/7,00

Salsa di noci* € 2,80/5,60

Sugo di mare € 3,50/7,00

Tuccu € 2,80/5,60