

**ME
NU**



SQUARE MEAL

HEALTHY DAILY FOOD

SUMMER-AUTUMN MENU 2017

ΣΑΛΑΤΕΣ

ΚΙΝΟΑ ΦΑΚΕΣ

Σαλάτα κινόα με φασόλια, δροσερά λαχανικά & avocado αρωματισμένη με λεμόνι & κύμινο

6,90€

ΒΑΛΕΡΙΑΝΑ

Σαλάτα με iceberg, βαλεριάνα, αρωματικό & ελαφρύ French dressing, φουντούκια & lardons από ψητή λούζα Κύπρου

7,50€

ΣΑΛΑΤΑ ΡΕΒΥΘΟΚΕΦΤΕΔΕΣ

Πράσινη σαλάτα με αφράτους & αρωματικούς ρεβυθοκεφτέδες φούρνου & vinaigrette από ταχίνι & λεμόνι

6,70€

MEXICAN SALAD

Ζουμερή ντοματούλα καρέ, καλαμπόκι, avocado, κόκκινα φασόλια με αρώματα κόλιανδρου & lime σε τραγανή φωλιά τортίγιας ολικής αλέσεως
Προσθέστε δροσερό ψιλοκομμένο κοτόπουλο στη σαλάτα σας (90γρ.) +1,30€

6,90€

ASIAN FUSION ΚΑΛΑΜΑΡΙ

Εξωτική πανδαισία σαλατικών με ψητό καλαμάρι*, φύκια σε υφές, takuan radish και yuzu dressing

11,60€

ΝΤΟΜΑΤΑ ΜΟΤΣΑΡΕΛΑ

Σαλάτα ντομάτας & μοτσαρέλα bufala σε handmade pesto βασιλικού, baby ρόκα & φιστίκι Αιγίνης

9,20€

COTTAGE ΣΟΛΟΜΟΣ

Πολύχρωμη σαλάτα με αγγούρι, cottage cheese, φρέσκο σολομό marine με αρώματα λεμονιού & croutons ολικής αλέσεως

9,50€

PASTA FARFALLE

Δροσερή σαλάτα με farfalle ολικής, μπέικον γαλοπούλας, έκπληξη λαχανικών & dressing κατοκίσιου τυριού chevreux αρωματισμένο με πορτοκάλι

8,60€

ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΧΟΙΡΙΝΑ ΜΠΡΙΖΟΛΑΚΙΑ

Κρύα πατατοσαλάτα με σπιρτόζικη vinaigrette γιαουρτιού & μουστάρδας Dijon με ζουμερά φιλετάκια από χοιρινό λαιμό

9,00€

ΡΩΤΗΣΤΕ ΜΑΣ ΓΙΑ ΤΑ ΠΙΑΤΑ ΗΜΕΡΑΣ

ΨΩΜΑΚΙ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ

0,50€

ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΑ

ΨΗΤΟ ΚΑΛΑΜΑΡΙ

Καλαμάρι* ψητό με πουρέ από μπιζέλια αρωματισμένο με δυόσμο, εποχικά λαχανικά ή χόρτα εποχής & handmade μαρμελάδα μελιτζάνας

11,70€

ΣΑΡΔΕΛΕΣ ΨΗΤΕΣ

Σαρδέλες ψητές με εποχικά λαχανικά του κήπου μας ντομάτα confit & sauce γιαουρτιού – χαρίσα

9,20€

ΦΙΛΕΤΟ ΤΣΙΠΟΥΡΑ

Ψητό φιλέτο τσιπούρας σε ανάλαφρο μπριάμ με σάλτσα ντομάτας αρωματισμένη με αντζούγιες με ελιά & κάπαρη. Συνοδεύεται με δροσερή σαλάτα καπνιστής μελιτζάνας

13,10€

ΡΟΥΛΑΔΕ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ

Roulade από μπουτάκι κοτόπουλο με κουσκουσάκι κλέφτικο αρωματισμένο με κουρκουμά , ψητά μανιτάρια και sauce σοφρίτο

8,60€

ΣΑΤΑΥ ΣΟΥΒΛΑΚΙΑ

Satay σουβλάκια από χοιρινό & κοτόπουλο με ντιπ από φιστίκι & καρύδα. Συνοδεύεται με δροσερά ρολάκια λαχανικών σε φύλλο ρυζιού & τη δική μας γλυκόξινη sauce

9,80€

ΦΙΛΕΤΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ

Τρυφερό φιλέτο απο στήθος κοτόπουλου με επιλογή:

_ Ελαφριάς πορτογαλέζικης sauce rigi-rigi, σπυρωτό ρύζι, πιπεριές, ντομάτα & λεμόνι

9,40€

_ Δροσερής σαλάτας iceberg, καλαμπόκι, avocado & δροσερό λαδολέμονο

9,60€

ΜΠΙΦΤΕΚΑΚΙΑ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑΣ

Μπιφτεκάκια γαλοπούλας ζυμωμένα με βρώμη με επιλογή:

_ Ψητές ντομάτες, κρεμμυδάκι βανίλιας, dlr γιαουρτιού & ψητές πιτούλες ολικής

8,40€

_ Δροσερή σαλάτα iceberg, καλαμπόκι, avocado & δροσερό λαδολέμονο

9,10€

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ LEMONGRASS

Μοσχάρακι μαγειρεμένο στο κενό με lemongrass σε πουρέ πατάτας, ψητά κολοκυθάκια & λεμονάτα μανιτάρια

14,00€

* Κατεψυγμένο προϊόν

EXTRAS/SIDE DISHES

ΠΑΡΜΕΖΑΝΑ

0,40€

ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ

2,50€

ΠΟΥΡΕΣ ΠΑΤΑΤΑΣ

2,50€

PASTA

RISOTTO ΓΕΜΙΣΤΑ

Κρεμώδες risotto με όλες τις γευστικές αναμνήσεις από τα «πολίτικα» γεμιστά σε ντομάτα confit και αρώματα μαιντανού & δυόσμου

7,80€

ΛΑΖΑΝΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ

Φρέσκα λαζάνια φούρνου με κρέμα μανιταριών, γλυκιά κολοκύθα & ανάλαφρη béchamel γιαουρτιού

7,00€

ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ

GREEN COLA (330ML)

1,30€

COCA COLA / LIGHT (330ML)

1,30€

COCA COLA ΜΕ STEVIA (330ML)

1,30€

ΛΟΥΞ ΠΟΡΤΟΚΑΛΑΔΑ (330ML)

1,30€

ΙΟΛΗ ΑΝΘΡΑΚΟΥΧΟ (330ML)

1,30€

ΝΕΡΟ (1LT | 500ML)

1,00€ | 0,50€

ΜΠΥΡΕΣ

AMSTEL FREE ΜΠΥΡΑ ΧΩΡΙΣ ΑΛΚΟΟΛ (330ML)

1,60€

ΑΛΦΑ RETRO BOTTLE (330ML)

2,10€

FISCHER (330ML)

2,80€



Vegetarian



Sous Vide
μαγειρεμένα στο
κενό αέρος



**SQUARE
MEAL**

HEALTHY DAILY FOOD

**ΣΤΗΝ ΚΟΥΖΙΝΑ ΤΟΥ SQUARE MEAL
ΚΑΘΕ ΜΑΣ ΓΕΥΜΑ ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΤΙΣ
ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΚΑΙ ΤΟ ΤΑΛΕΝΤΟ ΜΙΑΣ
ΚΟΥΖΙΝΑΣ ΥΨΗΛΗΣ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑΣ**

Οι πρώτες ύλες μας αγοράζονται από αυστηρά επιλεγμένους προμηθευτές, με κριτήριο την ποιότητα.

Τα λαχανικά μας είναι εποχικά, ολόφρεσκα, κομμένα και πλυμένα πάντα στο χέρι, σε καθημερινή βάση.

Τα κρέατα & τα ψάρια μας μεριδοποιούνται και φυλάσσονται σε κενό αέρος, διατηρώντας έτσι τα θρεπτικά συστατικά τους και τα αρώματα της όποιας μαρινάδας τα συνοδεύει.

Μαγειρεύουμε κυρίως με τη μέθοδο sous-vide, η οποία μας επιτρέπει να επιτυγχάνουμε τη βέλτιστη ποιότητα, κάθε φορά.



**Συνταγές που δημιούργησε
ο Κωνσταντίνος Παπασταμάτης,
Chef de Cuisine.**

ΦΕΡΑΜΕ ΤΗΝ «ΤΕΤΡΑΓΩΝΗ ΛΟΓΙΚΗ» ΣΤΟ ΦΑΓΗΤΟ!

Για εσάς, που εργάζεστε πολύ και συχνά δεν προλαβαίνετε να μαγειρέψετε ή να φροντίσετε τη διατροφή σας. Για εσάς που θέλετε να τρώτε σωστά και υγιεινά, αλλά οι ρυθμοί της καθημερινότητας δεν σας το επιτρέπουν. Για όλους εσάς, που θέλετε να βελτιώσετε τις διατροφικές σας συνήθειες χωρίς να σταματήσετε να απολαμβάνετε τα γεύματά σας, μαγειρεύουμε καθημερινά φρέσκο, πραγματικό, χορταστικό, θρεπτικό φαγητό και σας το παραδίδουμε, στην πόρτα σας.

Το Square Meal είναι όλα όσα υπόσχεται το όνομά του και ακόμη περισσότερα: φαγητό υγιεινό, προσεγγμένο, ενισχυμένο με superfoods και σε συνδυασμούς μελετημένους από σεφ, ειδικά για εσάς. Προσφέρει έτσι μια υγιεινή & gourmet επιλογή, που ξεφεύγει από τα συνηθισμένα και σας δίνει τη δυνατότητα να φάτε πιο σωστά, πιο απολαυστικά, πιο εύκολα.

Βάλτε τη διατροφή σας στο τετράγωνο, σήμερα.

Καλή σας όρεξη!



ΚΑΛΑΜΩΝ 13, ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΟΙ

210 6927377

ΔΕΥΤΕΡΑ ΜΕ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

12:30 - 21:00

Delivery - Dine In - Take Away

**Ελάχιστη παραγγελία 6€ · Δεκτές οι πιστωτικές κάρτες Visa-Mastercard
Παρακαλώ ενημερώστε μας για τον τρόπο πληρωμής σας**

 /mysquaremeal ·  /my.squaremeal · Visit our website www.squaremeal.gr

Αγορανομικός υπεύθυνος: Σοφία Παττά

Στις τιμές του καταλόγου συμπεριλαμβάνονται όλοι οι νόμιμοι φόροι και επιβαρύνσεις.

Οι τιμές μπορούν να τροποποιηθούν χωρίς προειδοποίηση.

Ο καταναλωτής δεν έχει υποχρέωση να πληρώσει εάν δεν λάβει το νόμιμο παραστατικό στοιχείο (απόδειξη - τιμολόγιο).

Το ελαιόλαδο που χρησιμοποιούμε είναι ΠΟΠ από την Καλαμάτα.