

ORDER ONLINE _ www.squaremeal.gr



ΔΕΥΤ.-ΠΑΡ.
12:30
ΕΩΣ
23:00

**SQUARE
MEAL**

HEALTHY DAILY FOOD

FALL-WINTER MENU 2017/2018

ΣΑΛΑΤΕΣ

ΚΙΝΟΑ ΦΑΚΕΣ

Σαλάτα κινόα με φακές, δροσερά λαχανικά, ανοσoαδο & άγρια ρόκα αρωματισμένη με λεμόνι & κύμινο.

6,90€

CAESAR

Δροσερή & ανάλαφρη σαλάτα με τη δική μας sauce γιαουρτιού με καραμελωμένη πανσέτα, flakes παρμεζάνας, καλαμπόκι, ανοσoαδο & croutons ολικής αλέσεως.

7,30€

ΠΑΝΤΖΑΡΙ

Ψητά παντζάρια, χόρτα εποχής με sauce γιαουρτιού, καρύδια και αρώματα από ginger & βαλσάμικο.

4,50€

ΡΥΖΟΣΑΛΑΤΑ ROAST BEEF

Λεπτές & ντελικάτες φετούλες από δροσερό roast beef πάνω σε ρυζοσαλάτα γιαουρτιού με λιαστή ντομάτα.

8,90€

ΛΑΧΑΝΟ ΚΑΡΟΤΟ

Η γνωστή μας γεύση έχει αποδοθεί με τριλογία διαφορετικών υφών στο λάχανο & στο καρότο με λαδολέμονο μαστίχας.

4,40€

STIR FRY VEGGIE ΚΑΛΑΜΑΡΙ

Ζεστή σαλάτα λαχανικών με καντονέζικα αρώματα & ζουμερό καλαμάρι* σε ένα γευστικότατο stir fry.

8,10€

ΠΟΛΥΧΡΩΜΗ

Πολύχρωμη σαλάτα με καρύδια, σταφίδες, φρούτα εποχής & vinaigrette βαλσάμικου.

6,40€

PASTA

ΛΑΖΑΝΙΑ ΜΕ ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ BRAISE

Φρέσκα λαζάνια φούρνου με μοσχάρακι braise σε σάλτσα Bolognese και βελούδινη sauce béchamel.

8,50€

RISOTTO [VIALONE NANO]

Κρεμώδες risotto με επιλογή από:

_Φρέσκα λαχανικά με καρέ από φιλέτο κοτόπουλο 

8,20€

_Ποικιλίαμανιταριών αρωματισμένα με λάδι μαύρης τρούφας 

6,60€

_Κρέμα ψητού παντζαριού και ψητό καλαμάρι*

8,30€

LINGUINI PESTO

Linguini ολικής αλέσεως με pesto βασιλικού και goji berry confit.

5,80€

ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΑ

ΦΙΛΕΤΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ 🍴 8,90€

Ζουμερό φιλέτο από στήθος κοτόπουλου με πλιγούρι "της μαμάς" με σάλτσα χουρμάδων & δροσερές εναλλαγές από sauce γιαουρτιού.

VEGGIE CURRY 🌱 7,90€

Vegetarian curry με γλυκοπατάτα, ρεβίθια, φρέσκα λαχανικά εποχής, σέσκουλα, μέσα σε homemade curry sauce. Το συνοδεύουμε με ανάμεικτο άγριο ρύζι.

ROULADE ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ 🍴 8,60€

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

ΧΟΙΡΙΝΗ ΠΑΝΣΕΤΑ CHAR SIU 🍴 11,90€

Τρυφερή χοιρινή πανσέτα μαγειρεμένη στο κενό για 48 ώρες με αρωματικό stir fry από noodles & λαχανικά.

ΜΠΙΦΤΕΚΑΚΙΑ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑΣ 7,70€

Αρωματικά μπιφτεκάκια γαλοπούλας ζυμωμένα με βρώμη που συνοδεύονται από σπυρωτό ανάμεικτο άγριο ρύζι & λαχανικά ατμού.
_Προσθέστε σάλτσα σοφρίτο (€0,30).

ΜΠΙΦΤΕΚΑΚΙΑ ΜΟΣΧΟΥ 9,10€

Ζουμερά & αφράτα μπιφτεκάκια από 100% άπαχο κιμά μόσχου αρωματισμένα με θυμάρι & καπνιστή πάπρικα. Συνοδεύονται από αρωματικό πουρέ πατάτας με κOURKOURMÁ.
_Προσθέστε σάλτσα ψητής ντομάτας (€ 0,20).

ΨΗΤΟ ΚΑΛΑΜΑΡΙ 11,70€

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

ΦΙΛΕΤΟ ΤΣΙΠΟΥΡΑΣ BLANQUETTE 12,50€

Φιλέτο τσιπούρας με μαρούλια, σέσκουλα & αρακά σε βελούδινο φρικασέ γιαουρτιού.

EXTRAS/SIDE DISHES

ΨΩΜΑΚΙ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ 0,50€

ΠΑΡΜΕΖΑΝΑ 0,40€

ΒΡΑΣΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ 3,00€

ΠΟΥΡΕΣ ΠΑΤΑΤΑΣ 2,50€

ΠΡΑΣΙΝΗ ΣΑΛΑΤΑ 3,00€

ΡΩΤΗΣΤΕ ΜΑΣ ΓΙΑ ΤΑ ΠΙΑΤΑ ΗΜΕΡΑΣ

ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ

COCA COLA / LIGHT (330ML)	1,30€
COCA COLA ME STEVIA (330ML)	1,30€
GREEN COLA (330ML)	1,30€
ΛΟΥΞ ΠΟΡΤΟΚΑΛΑΔΑ (330ML)	1,30€
ΙΟΛΗ ΑΝΘΡΑΚΟΥΧΟ (330ML)	1,30€
ΝΕΡΟ (1LT 500ML)	1,00€ 0,50€

ΜΠΥΡΕΣ

FISCHER (330ML)	2,20€
ΑΛΦΑ RETRO (330ML)	1,90€
AMSTEL FREE ΜΠΥΡΑ ΧΩΡΙΣ ΑΛΚΟΟΛ (330ML)	1,60€

ΚΡΑΣΙΑ

ΣΑΜΑΡΟΠΕΤΡΑ ΚΥΡ ΓΙΑΝΝΗ_ΛΕΥΚΟ (750ML)	18,00€
ΚΑΤΩΓΙ ΑΒΕΡΩΦ_ΛΕΥΚΟ (750ML)	13,00€
ΑΚΑΚΙΕΣ ΚΥΡ ΓΙΑΝΝΗ_POZE (750ML)	13,50€
ΚΤΗΜΑ ΚΥΡ ΓΙΑΝΝΗ_ΚΟΚΚΙΝΟ (750ML)	20,90€



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.**



**Λαχταριστό,
χορταστικό,
θρεπτικό φαγητό,
κάθε μέρα.**



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, προσεγμένο, 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!



FW 17/18

ΚΑΛΑΜΩΝ 13, ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΟΙ

210 6927377

ΔΕΥΤΕΡΑ ΜΕ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

12:30 - 23:00

Delivery - Dine In - Take Away

Order online through our website or Facebook page

**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.