

## ANTIPASTI

- PARMIGIANA DI ZUCCHINE IN CIALDA DI GRANA E PANE CARASAU € 11,00 
- PROSCIUTTO DI PARMA E MOZZARELLA DI BUFALA DOP € 13,00
- AVOCADO TOAST (PANE INTEGRALE, SALSA GUACAMOLE, SALMONE AFF., AVOCADO) € 14,00
- AVOCADO SALAD (AVOCADO, SALMONE AFFUM., POMODORI, SALSA GUACAMOLE, TABASCO) € 15,00
- MILLE FOGLIE CARASAU (STRACCIATELLA, ALICI DEL CANTABRICO, POMODORINI CONFIT, BASILICO) € 15,00
- POLPO\* ROSTICCIATO (CON POMODORINI MARINATI E SALSA YOGURT ALLE ERBE) € 16,00
- SALMONE "CODA NERA" CON AVOCADO, MANGO E LIME € 19,00

## PRIMI

- GNOCCHI ARTIGIANALI (HAND MADE) CON POMODORO E BASILICO € 12,00 
- STROZZAPRETI ARTIGIAN., PESTO DI BASILICO, RUCOLA E MANDORLE € 15,00 
- TAGLIATELLE CON TONNO LIMONE, PREZZEMOLO E PERONCINO € 16,00
- TONNARELLI ARTIGIANALI ALLA CARBONARA DI TONNO FRESCO (POMODORINI GIALLI, TONNO FRESCO, PECORINO) € 18,00

**PIATTI DELLA TRADIZIONE:** GRICIA, CARBONARA, AMATRICIANA

€ 14,00

## SECONDI

- VEGANBURGER DI CECI CON VERDURE SALTATE € 14,00 
- OMELETTE DI UOVA BIO (ALLA CANAPA E LINO) CON VERDURE € 12,00 
- TAGLIATA DI POLLO CON POMODORINI, AVOCADO E MANDORLE F.CEA (CARNE COTTA A BASSA TEMPERATURA) € 15,00
- HAMBURGER KEYFOOD (MANZO 200GR) CON UOVO (ALLA CANAPA E LINO) BIO AL TEGAMINO, ACCOMPAGNATO DA PATATE AL FORNO E POMODORI € 16,00
- TAGLIATA DI MANZO CON RUCOLA PACHINO E SCAGLIE DI GRANA € 19,00
- FILETTO DI TONNO\* FRESCO IN CROSTA DI PAPAVERO, CON VERDURE CROCCANTI E MAYONESE AL PASSION FRUIT E MANGO € 20,00



VEGANO



VEGETARIANO

PANE € 1,5

Caro ospite, se hai delle allergie e/o intolleranze alimentari chiedi pure informazioni sul nostro cibo e sulle nostre bevande. Siamo preparati per consigliarti nel migliore dei modi. Regolamento (Ue) 1169/2011

## WOK

WOK DI RISO CON VERDURE SALTATE ALLA SOIA	€ 13,00
WOK DI CARNE (CON AGGIUNTA DI POLLO)	€ 15,00
WOK DI PESCE (CON AGGIUNTA DI TONNO* FRESCO)	€ 16,00

## INSALATE

CLASSICA (ICEBERG, RUCOLA, POMODORI, CAROTE, MAIS, OLIVE)	€ 10,00
CAPRESE (MOZZARELLA DI BUFALA CAMPANA IGP, POMODORO, ORIGANO E BASILICO)	€ 11,00
Greca (INSALATA MISTA, FETA, POMODORI, CETRIOLI, OLIVE NERE, CIPOLLA ROSSA)	€ 11,00
BRESAOLA (INSALATA MISTA, BRESAOLA, MOZZARELLINE, POMODORI, SEDANO E MIX DI SEMI)	€ 12,00
NIZZARDA (INSALATA MISTA, TONNO, UOVO SODO ALLA CANAPA, ACCIUGHE, POMODORO, OLIVE TAGG.)	€ 12,00
SALMONE (INSALATA MISTA, SALMONE, AVOCADO, CAROTE E MANDORLE)	€ 12,00
POLLO (INSALATA MISTA, POLLO ALLA PIASTRA, POMODORI, GRANA, CROSTINI E MANDORLE)	€ 12,00
FANTASIA - (COMPONI LA TUA INSALATA)	€ 12,00

## CONTORNI

INSALATA VERDE	€ 6,00
VERDURE MISTE PICCOLO	€ 6,00
VERDURE MISTE GRANDE	€ 8,00

## DOLCI

TORTE DEL GIORNO AL BUFFET	€ 5,00
TORTA CAPRESE CON PANNA (MANDORLE E CIOCCOLATO)	€ 5,00
CREMA DELLA NONNA CON GOCCE DI CIOCCOLATO	€ 5,00
TIRAMISÙ BIO AL GUARANA? (CON SAVOIARDI AL FARRO)	€ 5,00
FANTASIA DI DOLCI	€ 7,00

### Divertiti a comporre il tuo **POKÈ** con cereale del giorno, verdure e proteine

**Vegetarian Pokè:** cereale, feta, pomodori confit, carote, edamame, caponata, semi di girasole €14,00

**Chicken Pokè:** cereale, pollo, pomodori, avocado, guacamole, semi di zucca €15,00

**Salmon Pokè:** cereale, salmone, edamame, pomodori, carote, mayo, semi di papavero €16,00

Coperto € 2,00

\*il prodotto in mancanza di fresco potrebbe essere congelato