

Il benessere
comincia dalla tavola.

Piatti sani e gustosi ispirati
ai pilastri della dieta mediterranea,
bilanciati da una nutrizionista,
in una formula che si ispira al fine dining.



MENÙ BISTROT

Ageless spirits

Local and seasonal

Healthy and tasty

VELLUTATE



VELLUTATA DI ASPARAGI E PORRI

Vellutata di asparagi e porri, cavolo viola e tuorlo d'uovo marinato

€10

VELLUTATA DI BARBABIETOLA

Vellutata di barbabietola in tre consistenze, mayo vegana allo zafferano, zest d'arancia e crispy di soia

€10

VELLUTATA DI PISELLI E MENTA

Vellutata di piselli e menta, dischi di mela verde acidulata e uova di trota

€10

VELLUTATA DI BROCCOLO

Vellutata di broccolo, colatura di alici e crumble di tarallo

€10

VELLUTATA DI PATATA DOLCE E CAROTA

Vellutata di patata dolce, carota e zenzero, con semi misti e mandorle a lamelle

€10

LE PROTEINE



SICILIA

Dadolata di pesce spada cotto a bassa temperatura e cous cous con caponata

€16

IL BURGER

Pane ai 5 cereali, burger di Fassona piemontese, cipolla caramellata, spinacino ripassato, pomodoro, mayo homemade e scamorza con contorno di insalata di cavolo cappuccio viola marinato all'aceto

€15

Provalo anche in versione vegana, con il burger di legumi!

€15

TARTARE

Tartare di Fassona piemontese, crema di mela e zenzero, spinacino saltato con peperoncino e finocchio marinato all'arancia

€14

TAGLIATA DI POLLO

Petto di pollo cotto a bassa temperatura e ripassato in aglio nero, caponata, insalata di cavolo cappuccio viola marinato all'aceto di mele e cumino

€14

POLPETTE DI LEGUMI

Polpette di legumi cotte al forno con spinacino fresco e mayo vegana al basilico

€10

RISOTTATI



RISO AI PISELLI

Riso Carnaroli Riserva San Massimo mantecato con crema di piselli, uova di trota e germogli di pisello

€15

RISO AGLI ASPARAGI

Riso Carnaroli Riserva San Massimo mantecato con crema di asparagi, caprino fresco e lamelle di mandorla

€14

RISOTTO ROSA

Riso Carnaroli Riserva San Massimo mantecato alla barbabietola, crema di mandorle e anacardi, zest di lime

€14

FREGULA AL POMODORO

Fregula risottata al pomodoro, mayo vegana al basilico, polvere di olive e crumble di tarallo

€14

FARRO ALLA PATATA DOLCE

Farro risottato alla patata dolce, carota, zenzero, crema di cavolo viola e semi

€14

Disponibili anche in versione vegana!

BOWL & SALAD



QUINOA BOWL

Quinoa, ciliegini rossi e gialli, caprino fresco, hummus di spinaci, cavolo cappuccio viola marinato, tonno sott'olio homemade, semi misti

€15

FARRO BOWL

Farro, anacardi al miele, avocado, pollo cotto a bassa temperatura e wasabi di broccolo

€13

INSALATA MEDITERRANEA

Misticanza mista, ciliegini rossi e gialli, zucchine e carote all'inglese, cime di broccolo scottate, feta a cubetti, semi misti

€12

Provalo anche con dadolata di pollo o pesce spada o tofu!

CONTORNI



INSALATA DI CAVOLO CAPPUCCIO VIOLA MARINATO

€6

SPINACINO RIPASSATO

€6

VERDURE DI STAGIONE

€6

CAPONATA

€6

L'ANGOLO DELLA NUTRIZIONISTA

Alda Attinà, la nostra nutrizionista, ti consiglia di provare una delle gustose combinazioni pensate per un pasto funzionale e bilanciato.

KETO FRIENDLY €16

VELLUTATA DI BARBABIETOLA + DADOLATA DI PESCE SPADA

<10g di carboidrati in questo pasto ideale per le persone che seguono una dieta chetogenica

BILANCIATA €16

120g VELLUTATA + 90g RISOTTO

Modulazione controllata del carico glicemico grazie al potere degli ortaggi

LOW CARB €20

TARTARE O TAGLIATA DI POLLO + MACEDONIA

Pasto sfizioso a ridotto tenore di carboidrati, con basso carico glicemico

VEGANA €23.5

BURGER PLANT BASED + VELLUTATA DI BARBABIETOLA

Proteine plant based ad alto contenuto di fibre, per un pasto completo in macro e micronutrienti

SPORTIVA €28

FREGULA + TAGLIATA DI POLLO

Completa nei macronutrienti, per la ricarica di glicogeno muscolare e per la sintesi proteica nel post allenamento

TOPPING

Arricchisci i tuoi piatti aggiungendo i nostri topping:

PROTEINE 90g +€2.5

- Pollo cotto a bassa temperatura
- Tonno sott'olio homemade
- Feta
- Tofu

CRUNCHY +€1.5

- Semi vari
- Mandorle
- Anacardi al miele
- Crumble di tarallo

SAPORITI +€1.5

- Colatura di alici
- Uova di trota
- Bottarga di muggine
- Polvere di olive taggiasche
- Uovo sodo

FRESCHI +€1.5

- Avocado
- Frutta di stagione grigliata
- Verdure di stagione

Coperto, pane di Davide Longoni, olio EVO varietà coratina pugliese di Frantoio Muraglia, 2€



OPEN TOAST



AVO TOAST

Avocado in due consistenze, tonno affumicato, uovo sodo, zest di limone

€12

TOAST ARCOBALENO

Pane Davide Longoni ai semi di lino, formaggio caprino fresco, fette di avocado e mango, trota affumicata, semi di lino

€12

HUMMUS



Servito con carote e crackers homemade

HUMMUS DI CANNELLINI

Cannellini e olive taggiasche

€5

HUMMUS DI CECI TOSTATI

Ceci tostati e paprika

€5

HUMMUS DI LENTICCHIE ROSSE

Lenticchie rosse, latte di mandorla e zest di arance

€5

HUMMUS DI SPINACI

Fagiolini cannellini e spinaci

€5

HUMMUS DI POMODORI SECCHI

Ceci e pomodori secchi

€5

TRIS DI HUMMUS

€12

TUTTI GLI HUMMUS

€22

I NOSTRI DOLCI



Tutti fatti dal nostro chef con amore

CANNOLO MEDITERRANEA

Pasta fillo, ricotta agli agrumi, granella di pistacchio e cioccolato

€6

MACEDONIA

€6

TORTA CAPRESE VEGANA

€5

BANANA BREAD

€5

CARROT CAKE

€5

CROSTATA

€5

Crostata con farina di nocciole e confettura di stagione

MUFFIN

€3.5

Cioccolato e pera o mela e zafferano

TIRAMISÙ

€5.5

Classico o al pistacchio

CHEESECAKE

€6

Ai frutti di bosco o al mango

TORTE DEL GIORNO

€5/6

*All'interno del nostro menù sono contenute sostanze allergizzanti. Per maggiori dettagli consultare il foglio allergeni presente in cassa o sul nostro sito.