

ACQUA

NATURALE E FRIZZANTE €2

NETTARI E SUCCHI MARCO COLZANI

PESCA €5

ALBICOCCA €5

PERA €5

MIRTILLO €5

MANGO €5

LAMPONE €5

POMODORO €5

MANDARINO €5

CENTRIFUGHE

ROSSA POWER €6.5

Barbabietola, mela, carota, sedano, zenzero

VERDE DEPURATIVA €6.5

Mela, kiwi, cetriolo

ARANCIONE VITAMINICA €6.5

Arancia, carota, zenzero

DETOX €6.5

Kiwi, finocchio, sedano

VITAMIN BOOST €6.5

Limone, arancia, curcuma, zenzero

SCEGLI LA TUA €6.5

SOFT DRINK

KOMBUCHA | Original, zenzero, limone, lampone €5

CHARITEA | Red o green&ginger €4.5

LEMONAID | Lime o passion fruit €4.5

NATURALBOOM | Provalo anche caldo €3.5

Thè verde, zenzero e papaya

Thè alla salvia, fiori di sambuco e limone

MOLECOLA | Provala anche senza zucchero €3.5

ACQUA TONICA €3.5

GIMBER 20cl €3.5

GALVANINA CHINOTTO BIO cl35.5 €4.5

GALVANINA LIMONATA BIO cl35.5 €4.5

GALVANINA ARANCIATA BIONDA BIO cl35.5 €4.5

GALVANINA THE PESCA BIO cl35.5 €4.5

SPREMUTE

ARANCIA €5

POMPELMO €5

ANANAS €6

ALCOLICI

BIRRA ARTIGIANALE 1 €6.5

IPA, Blanche, Blode ale

BIRRA CEVEDALE BIRRIFICIO LA RIBALTA €6

Gluten free

BIRRA FORST 1857 cl33 1 €6

BIRRA FORST 0.0° cl33 1 €6

BIRRA MESSINA 1 €6

AMARI €6

COCKTAIL

| Gin Mare / Hendrick's +2€

AMERICANO €10

NEGRONI / SBAGLIATO €10

BLOODY MARY 9 €10

GIN TONIC €10

Gin Gordon e tonica

PALE CARDINAL €10

Gin Gordon, campari, soda,
succo di pompelmo rosa

KOMBUCHA MULE €12

Vodka, kombucha allo zenzero, succo di lime

CAIPIROSKA KOMBUCHA €12

Vodka, kombucha al lampone, succo di lime

BELLINI €12

SPRITZ €10

Campari / Aperol / Select

HUGO SPRITZ €10

MOCKTAIL

BELLINI €9

Nettare di pesca Marco Colzani,
kombucha al limone

VIRGIN MARY 9 €9

Il benessere comincia dalla tavola.

Accanto al nome di ogni pietanza potete trovare l'indicazione degli allergeni presenti, in base alla seguente corrispondenza numerica:

1. Cereali contenenti glutine e prodotti derivati
 2. Crostacei e prodotti derivati
 3. Uova e prodotti derivati
 4. Pesce e prodotti derivati
 5. Arachidi e prodotti derivati
 6. Soia e prodotti derivati
 7. Latte e prodotti derivati (compreso lattosio)
 8. Frutta a guscio e prodotti derivati
 9. Sedano e prodotti derivati
 10. Senape e prodotti derivati
 11. Semi di sesamo e prodotti derivati
 12. Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o mg/l espressi come SO2
 13. Lupino e prodotti a base di lupino
 14. Molluschi e prodotti a base di mollusco
- * - Prodotto congelato



mediterranea
Real Healthy Food

MENÙ BISTROT

Piatti sani e gustosi
ispirati alla dieta
mediterranea.

Ageless spirits

Local and seasonal

Healthy and tasty

I PIATTI ICONICI

I NOSTRI HUMMUS 1,11

TONNARELLI AL PESTO E GAMBERO 1,2,8 (NOVITA)
Tonnarelli di semola, pesto di basilico, gamberi rosa al lime con topping di granella di pistacchio 18€

SICILIA 1,4,9
Dadolata di pesce spada saltato, olio alla menta, cous cous e caponata di verdure 16€

Provalo anche nella versione gluten free con la quinoa!

RISO ROSA 8,9
Riso Carnaroli Riserva San Massimo mantecato alla barbabietola in tre consistenze, crema di mandorle e anacardi, zest di lime 15€

TOAST ARCOBALENO 1,4,9
Pane Davide Longoni ai semi di lino, formaggio caprino fresco, fette di avocado e mango, trota affumicata, semi di lino 16€

POLPETTE VEGANE DI LEGUMI 1,6
Polpette vegane servite con cavolo cappuccio e insalata 12€

Cucina **Healthy** e **Funzionale** senza compromessi.

La nostra offerta nasce dalla dieta Mediterranea interpretata in chiave moderna.

IL CIBO È COME UNA MEDICINA CHE NUTRE IL NOSTRO BENESSERE.

Nel nostro menù sono contenute sostanze allergizzanti. Per un dettaglio si vedano i numeri inseriti di fianco ai prodotti e la legenda sull'ultima pagina del nostro menù.

Il prodotto contiene questo allergene
Il prodotto può contenere tracce di questo allergene

Coperto, pane di Davide Longoni, olio EVO varietà Coratina pugliese di Frantoio Muraglia, 2€
Refeel di pane Davide Longoni 1.5€



RISOTTATI

Disponibili anche in versione vegana!

FREGULA MEDITERRANEA 1,14,9 €18
Fregula con cozze, vongole veraci e verdure arrosto

RISO ALLE ZUCCHINE E ANETO 9 €15
Riso Carnaroli Riserva San Massimo mantecato con crema di zucchine e aneto, chips di zucchine con topping di caprino fresco e lamelle di mandorla tostate

RISO AI PISELLI 4,9 €15
Riso Carnaroli Riserva San Massimo mantecato con crema di piselli, uova di trota e germogli di piselli

FREGULA AL POMODORO 1,6,9 €14
Fregula risottata al pomodoro, mayo vegana al basilico, polvere di olive e crumble di tarallo

LE PROTEINE

TARTARE DI TROTA SALMONATA 4,7 €18
Trota salmonata con dadolata di mango, avocado e crema di caprino

POLLO AL CURRY E COCCO (NOVITA) €18
Pollo cotto a bassa temperatura con riso integrale e zucchine croccanti alla menta servito con crema al curry e cocco

Provalo anche nella versione Plant-based! 6

IL BURGER 1,6,7,10,11 €17
Pane ai 5 cereali, burger di Fassona piemontese, cipolla caramellata, spinacino ripassato, pomodoro, mayo homemade al basilico, scamorza affumicata, con contorno di insalata di cavolo cappuccio viola marinato all'aceto e cumino

Provalo anche in versione vegana, con avocado e il burger di legumi! 1,6,9,3,10,11 €17

TARTARE DI FASSONA 3 €16
Tartare di Fassona, insalatina, olive taggiasche trito di capperi, spaghetti di verdure, e mayo al lime e tabasco

TAGLIATA DI POLLO ALL'AGLIO NERO 9 €14
Pollo all'aglio nero con contorno di verdure di stagione arrosto

Provalo anche nella versione Plant-based! 6 €14

VELLUTATE

ZUCCHINE E ANETO 7,8 €10
Vellutata di zucchine e aneto con crema di caprino e mandorle tostate

GAZPACHO 1,7 (NOVITA) €10
Pomodoro, pane, peperone arrostito e cetriolo con topping di feta e crumble di tarallo

PISELLI E MENTA 4 €10
Vellutata di piselli e menta, dadolata di mela verde acidulata e uova di trota

PATATA DOLCE E CAROTA €10
Vellutata di patata dolce, carota e zenzero, con semi misti e mandorle a lamelle

BOWL & SALAD

VERTICAL SALAD 4 (NOVITA) €16
In collaborazione con PLANET FARMS mix esotico e mix vivace planet farms, trota affumicata, gel agli agrumi e semi misti

QUINOA BOWL 4,7,11 €15
Quinoa, ciliegini rossi e gialli, crema di caprino fresco, hummus di spinaci, cavolo cappuccio viola marinato, tonno sott'olio homemade e semi misti

FARRO BOWL 1,8 €14
Farro, mandorle, cavolo cappuccio marinato, avocado, pomodorini, pollo cotto a bassa temperatura e wasaby

Provalo anche nella versione Plant-based! 6

INSALATA MEDITERRANEA 7 €14
Misticanza, ciliegini rossi e gialli, verdure arrosto, feta a cubetti, avocado, uovo sodo e semi misti

Provalo anche nella versione con RISO INTEGRALE 7,9 €14

CONTORNI

ZUCCHINE CON MENTA €7

CREMA DI AVOCADO E POMODORINI 1 (NOVITA) €7

INSALATA DI POMODORINI MISTI €7

SPINACINO RIPASSATO €7

INSALATA DI CAVOLO CAPPUCCIO MARINATO €7

GIARDINIERA HOMEMADE €7

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 1,4,7,8,9 €16
VELLUTATA DI ZUCCHINE E ANETO + DADOLATA DI PESCE SPADA O POLLO

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

LOW CARB 4,9 €20
TAGLIATA DI POLLO + MACEDONIA

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

VEGANA 1,6 €21
POLPETTE DI LEGUMI + GAZPACHO VEGANO

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

SPORTIVA 1,6,9,14 €28
FREGULA + TAGLIATA DI POLLO

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

HUMMUS

Servito con carote e crackers homemade

HUMMUS DI CANNELLINI 1,11 €6
Cannellini e olive taggiasche

HUMMUS DI CECI TOSTATI 1,11 €6
Ceci tostati e paprika

HUMMUS DI LENTICCHIE ROSSE 1,11 €6
Lenticchie rosse, latte di mandorla e zest di arance

HUMMUS DI SPINACI 1,11 €6
Spinaci e fagioli cannellini

HUMMUS DI POMODORI SECCHI 1,11,12 €6
Pomodori secchi e ceci

TRIS DI HUMMUS 1,11 €15
A scelta

OPEN TOAST

AVO TOAST 1,3,4 €15
Pane Davide Longoni ai semi di lino, avocado in due consistenze, tonno affumicato, uovo sodo, zest di lime

TOAST VEGETARIANO 1,7 (NOVITA) €12
Toast vegetariano con melanzana cotta a bassa temperatura, pomodorini confit in osmosi e feta

TOPPING

Arricchisci i tuoi piatti aggiungendo i nostri topping:

SAPORITI +€1.5

- Colatura di alici 4
- Polvere di olive
- Olive taggiasche
- Pomodori secchi

FRESCHI +€1.5

- Avocado
- Verdure di stagione
- Pomodorini freschi
- Cavolo cappuccio marinato

PROTEINE +€2.5

- Pollo cotto a bassa temperatura
- Tonno sott'olio homemade 4
- Feta 7
- Tofu 6
- Uovo sodo 3

CRUNCHY +€1.5

- Semi misti 8
- Mandorle 8
- Crumble di tarallo 1

FRUTTA E DOLCI

Fatti dal nostro chef con amore

MILLEFOGLIE 1,3,7 €8
Crema pasticcera, Chantilly, Coulis di frutta

TORTINO AL CIOCCOLATO 3,7 €7
Con cuore fondente

TORTA DEL GIORNO €7

TIRAMISÙ HOMEMADE *1,3,6,7,5,8,10,11,12 €6
Classico o al pistacchio

CHEESECAKE HOMEMADE *1,6,7,5,8,10,11,12 €6
Ai frutti di bosco o al mango

TAGLIATA DI FRUTTA DI STAGIONE €6

MACEDONIA €6

TORTA CAPRESE VEGANA 1,5,6,7,12,9 €5.5

BANANA BREAD 1,3 €5.5

CARROT CAKE 1,3,7,8 €5.5

CROSTATA 3,8,1,5,6,7,11,12 €5.5
Crostata con farina di nocciole e confettura di stagione