

Dalla Nostra Cucina

I Nostri Primi Piatti

Crema di zucca mantovana D.O.P. al profumo di zenzero, speck IGP croccante e crostini dorati Cream of mantovana D.O.P. pumpkin with ginger, crispy IGP Speck and golden croutons	10,00 €
Riso bicolore con verdure di stagione, salmone marinato in casa e concassè di pomodorini Two-colored rice with seasonal vegetables, homemade marinated salmon and cherry tomatoes	10,90 €
Bulgur e quinoa con verdure saltate, rucola e tofu al rosmarino Bulgur and quinoa with stir-fried vegetables, rocket salad and rosemary tofu	11,90 €

Secondi Piatti della Tradizione

Coscette di pollo italiano al forno servite con patate alle erbe e salsa light Baked Italian chicken drumsticks served with potatoes flavoured with herbs and light sauce	12,90 €
Trancio di salmone al forno su crema di piselli e verdure al vapore Baked salmon steak on peas cream and steamed vegetables	14,90 €

I Nostri Piatti Unici

Burger di quinoa e verdure servito con patate al forno, concassè di pomodorini, insalatina croccante e mayo alla paprika vegana fatta in casa 12,90 € Quinoa and vegetables burger served with baked potatoes, cherry tomatoes concassè, crunchy salad and homemade vegan paprika mayo	13,90 €
Polpo arrostito su crema di patate allo zafferano servito con riso pilaf e verdure al forno Roasted octopus on saffron potato cream served with pilaf rice and baked vegetables	14,90 €

Insalate e Golosità dall'orto

Mediterranea: Pomodorini, capperi di Pantelleria i.g.p, filetti di acciughe, patate, olive verdi, origano, insalata Mediterranean: Cherry tomatoes, capers from Pantelleria i.g.p, anchovy fillets, potatoes, green olives, oregano, salad	11,50 €
Insalata Detox con avocado a cubetti, carote, pomodorini, sedano, ravanelli, rucola, semi di zucca (vegana) Detox salad with diced avocado, carrots, cherry tomatoes, celery, radishes rocket, pumpkin seeds (vegan)	11,90 €
Carpaccio di melanzane con burratina di Andria D.O.P. e pomodorini servito con crema di basilico Ligure fresco Aubergine carpaccio with Andria D.O.P. burrata and cherry tomatoes, served with fresh Ligurian pesto	12,90 €
Petto di pollo italiano al forno aromatizzato al rosmarino, insalatina, carote, olive nere, mais, Grana Padano, pomodorini, crostini di pane, salsa Caesar fatta in casa Baked Italian chicken breast flavoured with rosemary, salad, carrots, black olives, corn, Grana Padano, cherry tomatoes, croutons, homemade Caesar sauce	12,90 €

Dalla Nostra Cucina

Pizza Gourmet

La nostra Pizza Gourmet al piatto, a scelta: Vegana, Vegetariana o Creativa Realizzata con lievito madre, farina di frumento macinata a pietra, soia, olio extra vergine d'oliva, acqua, sale; condita con selezionati prodotti di piccoli agricoltori del territorio **6,90 €**

Our Gourmet Pizza served at the table: choose from Vegan, Vegetarian, Creative.
Made with natural yeast, Stone Ground Flour, Soy, Extra Virgin Olive Oil, Water and Salt; topped with selected products locally sourced from small farmers

Sandwich Speciali

Sandwich Vegano con zucchine aromatizzate al forno, zucca mantovana D.O.P, spinacino e tofu alla piastra, maionese vegana alla paprika fatta in casa **11,50 €**

Vegan Sandwich with oven baked courgettes, Mantovana D.O.P pumpkin, baby spinach and grilled tofu, homemade Vegan paprika mayonnaise

Club Sandwich preparato con pane in cassetta fatto a mano, petto di pollo, insalatina, maionese, uova strapazzate, pancetta e pomodoro ramato **12,50 €**

Club Sandwich with Homemade Bread, Chicken Breast, Salad, Mayonnaise, Scrambled Eggs, Italian Bacon and Heirloom Tomato

Sandwich preparato con salmone marinato in casa, crema al caprino, zucchine al forno e insalatina croccante **13,50 €**

Home Made Marinated Salmon Sandwich with goat's cheese cream, oven roasted zucchinis and crunchy salad

Contorni di Stagione

Patate arrosto al profumo di rosmarino **5,50 €**

Roasted potatoes with rosemary

Verdure dell'Orto di stagione al vapore **6,00 €**

Seasonal steamed garden vegetables

Dessert Home Made

Tiramisù antica ricetta fatta in casa con uova fresche **5,50 €**

Traditional homemade Tiramisù with fresh eggs

Tiramisù Vegano Fatto in casa **5,50 €**

Vegan homemade Tiramisù

Monoporzione Fatta con Crema Pasticciera & Frutta Fresca **5,50 €**

Single portion made with custard and fresh fruit

Servizio & Coperto / Service charge **1,50 €**

Sacchettino di Pane Artigianale Fatto in casa / Homemade Bread Bag included (Incluso/Included)

Dalla Nostra Cucina

Yogurt

Yogurt con muesli Frutta di Stagione (+€3,00) con cioccolata e cereali con frutta e cereali	6,00 €
Yogurt with muesli Seasonal Fruit (+ € 3.00) with chocolate and cereals with fruit and cereals	
Yogurt di soia con muesli 300gr (+€3,00)	6,50 €
Soy yogurt with muesli 300gr (+ € 3.00)	

Acqua Detox

Antinfluenzale: Arancia Bio, Limone Bio, Zenzero Anti-flu: Organic Orange, Organic Lemon, Ginger	3,80 €
Brucia Grassi - Depurativa: Pompelmo Rosa, Limone Bio, Timo Fat Burn - Depurative: Pink Grapefruit, Organic Lemon, Thyme	3,80 €

Tisana antinfluenzale

Limone Bio, Zenzero, Miele Organic Lemon, Ginger, Honey	3,50 €
---	---------------

Centrifugati

6,00 € XL + 3,00 €

Centrifuga Antinfluenzale: Zucca, Mela, Zenzero Anti-Flu Centrifuge: Pumpkin, Apple, Ginger
Antistress 1: Mela, Carota, Limone, Goji Antistress 1: Apple, Carrot, Lemon, Goji
Antistress 2: Arancia, Sedano, Mela, Semi di Chia Antistress 2: Orange, Celery, Apple, Chia Seeds
Detox: Arancia, Finocchio, Sedano, Mela, Zenzero Detox: Orange, Fennel, Celery, Apple, Ginger
Dimagranti 1: Pompelmo Rosa, Arancia, Limone, Sedano Slimming 1: Pink Grapefruit, Orange, Lemon, Celery
Dimagranti 2: Mela, Pera, Zenzero, Finocchio Slimming 2: Apple, Pear, Ginger, Fennel

Servizio & Coperto / Service charge Sacchettino di Pane Artigianale Fatto in casa / Homemade Bread Bag included (Incluso/Included)	1,50 €
---	---------------

*Prodotto surgelato se non disponibile sul mercato / Frozen product if not available on the Market
#operando in unica cucina non si esclude la possibilità di contaminazione da Allergeni#

Dalla Nostra Cucina

Frullati

6,00 € XL + 3,00 €

1) Pera, Mela, Gocce di Cioccolato, Latte Bio

1) Pear, Apple, Chocolate Drops, Organic Milk

2) Kiwi, Mela, Finocchio, Zenzro, Latte Bio

2) Kiwi, Apple, Fennel, Ginger, Organic Milk

3) Pera, Mela, Kiwi, Cannella, Latte Bio

3) Pear, Apple, Kiwi, Cinnamon, Organic Milk

4) Mela, Peram Cannella, Latte Bio

4) Apple, Peram Cinnamon, Organic Milk

Dimagranti 1: Pompelmo Rosa, Arancia, Limone, Sedano

Slimming 1: Pink Grapefruit, Orange, Lemon, Celery

Dimagranti 2: Mela, Pera, Zenzero, Finocchio

Slimming 2: Apple, Pear, Ginger, Fennel

Spremute

6,00 € XL + 3,00 €

Spremuta alla Arancia Rossa

Red Orange Juice

Spremuta al Pompelmo

Grapefruit juice

Bibite

3,00 €

Acqua Naturale 0.50L

Bibite Artigianali presidio Slow Food aranciata

Acqua Frizzante 0.50L

Bibite Artigianali presidio Slow Food gazzosa

Succo di Frutta Bio pesca

Coca Cola

Succo di Frutta Bio albicocca

Coca Cola zero

Succo di Frutta Bio pera

The freddo limone

Bibite Artigianali presidio Slow Food chinotto

The freddo pesca

Servizio & Coperto / Service charge

Sacchettino di Pane Artigianale Fatto in casa / Homemade Bread Bag included (Incluso/Included)

Dalla Nostra Cucina

Caffetteria

Caffè	1,00 €	Cappuccino	1,50 €
Decaffeinato	1,10 €	Cappuccino Speciale (con soia, orzo)	1,50 €
Marocchino	1,30 €	Latte Bianco	2,00 €
Caffè Americano	1,50 €	Latte Bianco Speciale (con soia, orzo)	2,50 €
Ginseng	1,50 €	Thè	3,00 €
Caffè Orzo	1,50 €		

Specialità Matcha

Marocchino Matcha	2,50 €	Cappuccino matcha	3,50 €
Latte bianco Matcha	3,00 €	Latte Speciale (soia, orzo) matcha	4,50 €
Cappuccino Speciale (con soia, orzo) Matcha	3,00 €	Tè Matcha	4,50 €

Vini

Bianco Chardonnay	12,00 €
Spumante Extra Dry	14,00 €
Rosso Cabernet	15,00 €

Birre

Speciale Angelo Poretti 33cl	4,50 €
Artigianale 33cl	7,50 €

Selezione di Thè

La Selezione Verdi's di Tè artigianali di alta qualità	4,00 €
--	--------

Cioccolata Barbagliata

Cioccolata artigianale in tazza	5,50 €	XL + 2,00 €	XL con Panna + 3,00 €
---------------------------------	--------	-------------	-----------------------