



Per creare buoni piatti bisogna innanzitutto utilizzare buoni prodotti. Noi utilizziamo prodotti quanto più possibile del territorio e provenienti da agricoltura biologica, ottenuti senza l'utilizzo di sostanze esterne pericolose per la salute di uomo e ambiente e con modalità agricole e produttive che rispettano i diritti dell'uomo, degli animali e dei cicli naturali.

La nostra scelta dei cibi si adegua all'andamento stagionale delle produzioni in quanto ogni stagione ci offre intelligentemente il giusto apporto energetico e vitaminico necessario per affrontarla.

**Perché il nostro benessere dipende innanzitutto da quello che mangiamo.**

Inoltre l'ambiente è stato progettato secondo i principi del **Feng Shui**, per accrescere equilibrio ed armonia

I nostri piatti potrebbero contenere tracce di allergeni quali glutine, arachidi, soia, frutta a guscio, sedano, sesamo, lupino. Si prega di comunicare eventuali intolleranze e/o allergie alimentari. Per la corretta conservazione, alcuni prodotti potrebbero essere surgelati.

Coperto, pane e servizio (menù del giorno escluso)	euro 1,50 pranzo /2,50 cena
Variazioni ai piatti	euro 0,50
Cestino pane aggiuntivo su richiesta	euro 0,50

## **Menù del giorno (solo piatti del giorno)**

(disponibile solo a pranzo dal Lunedì al Venerdì)

**Menù del giorno (primo piatto + secondo piatto+1/2  
acqua e pane) € 16,00/18,00**

- **Primo piatto € 9,00/10,50**
- **Secondo piatto o piatto unico € 10,50/13,00**

## **Per cominciare**

- **Tris di hummus di ceci (classico, al rosmarino, alla menta) con crostoni di pane e crudité (variante con pane gluten free) € 8,50 ☼**
- **Bruschette di pane integrale con pomodorini, olive, capperi, origano e cipolla € 8,50 ☼**
- **Verdure grigliate o insalatina mista di stagione € 5,00 ☼**
- **Intreccio di mare e terra: capesante con verdure al pepe di Sichuan e crema di piselli (gluten free) € 10,00**

## **Primi piatti**

- **Tortelli di erbetta o di zucca o di patate € 11,00 ●**
- **Tris di tortelli (erbetta, zucca, patate) € 16,50 ●**
- **Tortelli di erbetta o di zucca vegani € 13,00 ☼**
- **Riso profumato alla curcuma con crema di spinaci (gluten free) € 12,00 ☼**
- **Vellutata di piselli alla menta e formaggio fresco (anche veg) (gluten free) € 10,00 ☼**

● **Piatto vegetariano** ☼ **Piatto vegano** (☼) **Piatto con variante vegana**

## Secondi piatti / Piatti unici

- **Tagliere di salumi di Parma** (prosciutto di Parma, salame di Felino, coppa) **con Parmigiano Reggiano, composta di frutta e selezione di focacce / pane** € 14,00
- **Bocconcini di pollo al curry con riso basmati e crema di piselli al timo** (gluten free) € 18,00
- **Polpo con purea di ceci al rosmarino** (gluten free) € 18,00
- **Insalata calda di ceci bianchi e ceci neri della Murgia con pesto di basilico e pomodorini** (gluten free) € 12,00🌱
- **Millefoglie di piadina con hummus di ceci e verdure grigliate** € 12,00🌱
- **Riso venere al cocco con crema di piselli, alga spirulina e pomodorini soleggiati** (gluten free) € 14,00🌱

## Insalate

• <b>Insalata colorata</b> <i>Insalata, rucola, pomodorini, mais, tonno, mozzarella</i>	€ 8,00
• <b>Insalata taggiasca</b> <i>Insalata, pomodorini soleggiati, radicchio, olive rivierasche, uovo sodo</i>	€ 8,00 🌱
• <b>Insalata contadina</b> <i>Insalata, sedano, carote, pere, noci, parmigiano</i>	€ 8,00 🌱
• <b>Insalata Venere</b> <i>Insalata, carciofini, fagioli cannellini, olive rivierasche, pomodorini, formaggio Veg</i>	€ 8,00 🌱
• <b>Insalata riviera</b> <i>Insalata, zucchine, pomodorini, olive, pinoli, pesto di basilico</i>	€ 9,00 🌱

🌱 **Piatto vegetariano**   🌱 **Piatto vegano**