



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
Variazione piatti gluten free	euro 1.00
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, pane e coperto)** € 16,50/18,00

- **Primo piatto** € 9,00/11,00
- **Secondo piatto** € 11,00/13,00

## **Per cominciare**

- **Tris di hummus di ceci (classico, al rosmarino, ai capperi) con crostoni di pane e crudité** (variante con pane gluten free) € 9,50 ☼
- **Crostoni di pane con pesto di capperi, crema di formaggi, composta di pere e capperi caramellato\*** (variante con pane gluten free) € 10,00 (☼)
- **Verdure grigliate o insalatina mista di stagione** € 5,50 ☼
- **Bruschette di pane integrale con pomodorini, olive, capperi, origano e cipolla** € 9,00 ☼
- **Intreccio di mare e terra: capesante con verdure al pepe di Sichuan e crema di piselli** (gluten free) € 10,00

\*Azienda Agricola Capperi Rosati in Salina

## **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** € 14,50 ☼
- **Risotto profumato alla curcuma con crema di spinaci** (gluten free) Tempo di cottura 20' € 13,00 ☼
- **Tagliolini con gamberi e ricottina all'arancia** € 14,00
- **Vellutata di piselli alla menta e formaggio fresco (anche veg)** (gluten free) € 11,00(☼)

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

## Secondi piatti / Piatti unici

• <b>Tagliere di salumi di Parma</b> (prosciutto di Parma, salame di Felino, coppa) con <b>Parmigiano Reggiano, composta di frutta e selezione di focacce / pane</b>	€ 14,00
• <b>Bocconcini di pollo al curry con riso basmati e crema di Azuki al timo</b> (gluten free)	€ 18,50
• <b>Polpo con purea di ceci al rosmarino</b> (gluten free)	€ 18,50
• <b>Insalata calda di ceci bianchi e ceci neri della Murgia con pesto di basilico e pomodorini</b> (gluten free)	€ 12,00☉
• <b>Millefoglie di piadina con hummus di ceci e verdure grigliate, contorno di verdure fresche</b>	€ 13,00☉
• <b>Riso venere al cocco con crema di piselli, alga spirulina e pomodorini soleggiati</b> (gluten free) Tempo di cottura 20'	€ 14,50☉

## Insalatone

• <b>Insalata taggiasca</b> Insalata verde, pomodorini soleggiati, radicchio, olive rivierasche, uovo sodo	€ 9,50 ●
• <b>Insalata contadina</b> Insalata verde, sedano, carote, pere, noci, parmigiano	€ 9,50 ●
• <b>Insalata Venere</b> Insalata verde, carciofini, fagioli cannellini, olive rivierasche, pomodorini, formaggio Veg	€ 9,50 ☉
• <b>Insalata colorata</b> Insalata, rucola, pomodorini, mais, tonno, mozzarella	€ 9,50
• <b>Insalata riviera</b> Insalata, zucchine, pomodorini, olive, pinoli, pesto di basilico	€ 9,50 ☉
• <b>Orzo bowl</b> Orzo perlato, pomodorini, pinoli, peperone, rucola, basilico, formaggio di capra* o formaggio veg, semi di papavero	€ 11,00 (☉)
• <b>Quinoa bowl</b> Quinoa, carote, pomodorini, basilico, pistacchi, mela, succo arancia, scamorza o formaggio veg	€ 11,00 (☉)

\*Formaggio dell'Az. Agricola Mulino Vaccarezza –Castellonchio PR

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

## **Pane farcito**

*(disponibile solo a pranzo)*

<b>Home</b>	€ 7,50
<i>Pane con segale, prosciutto crudo di Parma, foglie di insalata, un velo di maionese</i>	
<b>Piccolo mondo</b>	€ 7,50🌱
<i>Focaccia integrale, uova sode, peperoni dolci grigliati, carciofini sott'olio, un velo di paté di olive nere</i>	
<b>Vegan</b>	€ 7,00🌱
<i>Focaccia multicereali, verdure grigliate, formaggio veg, paté di olive nere</i>	
<b>Oriente</b>	€ 7,00🌱
<i>Focaccia alla curcuma, hummus di ceci, carciofini sott'olio</i>	
<b>Baita</b>	€ 7,00
<i>Focaccia multicereali, speck, formaggio valligiano, funghi</i>	

## **Pizza**

<i>Pizza margherita (vegan + € 1,00, gluten free + € 3,00)</i>	€ 8,00
<i>Pizza gourmet (vegan + € 1,50, gluten free + € 3,50)</i>	€ 8,50

## **Dolcezze**

<i>Torta del giorno (secondo disponibilità del giorno)</i>	€ 7,00
<i>Macedonia di frutta fresca</i>	€ 6,00
<i>Gelato vaniglia aromatizzato cannella con cioccolato</i>	€ 5,00
<i>Sorbetto VEG</i>	€ 5,00
<i>Caffè BIO/ di orzo/di cicoria</i>	€ 1,70
<i>Caffè deca/macchiato</i>	€ 1,80
<i>Tisana o infuso</i>	€ 2,90

🌱 vegetariano, 🌱 vegano

## **Breakfast menu**

*(servizio al tavolo euro 0.50)*

- **Colazione natura**  
*Yogurt naturale, muesli bio, frutta fresca* **euro 6,00**
- **Colazione Vegan**  
*Yogurt di soia, muesli bio, frutta fresca* **euro 6,00**
- **Croissant /croissant vegan** **euro 1,20/1,30**
- **Croissant farcito / croissant farcito vegan** **euro 1,40/1,60**
- **Treccia** **euro 1,60**
- **Croissant gluten free** **euro 2,50**
- **Biscotto** **euro 0,50**
- **Crostatina/tortina vegana** **euro 3,00**
- **Pasticcino gluten free** **euro 2,50**
- **Crostatina gluten free** **euro 3,60**
- **Torta del giorno** **euro 6,00**

# Bar & Caffetteria

(servizio al tavolo euro 0.50)

<b>Caffè Espresso <i>BIO</i></b>	euro 1,30
<b>Caffè decaffeinato</b>	euro 1,40
<b>Caffè cicoria <i>BIO</i></b>	euro 1,30
<b>Caffè macchiato <i>BIO</i></b>	euro 1,40
<b>Caffè deca macchiato</b>	euro 1,50
<b>Caffè shakerato <i>BIO</i></b>	euro 2,60
<b>Caffè marocchino <i>BIO</i></b>	euro 2,00
<b>Caffè americano <i>BIO</i></b>	euro 1,70
<b>Orzo Piccolo /grande <i>BIO</i></b>	euro 1,30 /1,50
<b>Ginseng Piccolo /grande</b>	euro 1,50 /1,80
<b>Cappuccino <i>BIO</i></b>	euro 2,00
<b>Cappuccino deca</b>	euro 2,10
<b>Cappuccino VEG latte avena/soia (mandorle +0,50)</b>	euro 2,10
<b>Cappuccino deca VEG</b>	euro 2,20
<b>Caffè e latte</b>	euro 2,10
<b>Caffè e latte VEG</b>	euro 2,20
<b>Latte bianco</b>	euro 1,50
<b>Latte soia, avena (mandorle +0,50)</b>	euro 1,60
<b>Detox Infuso limone e zenzero</b>	euro 2,90
<b>Tè <i>BIO</i></b>	euro 2,90
<b>Tè lavorato a mano e riutilizzabile miscele varie GURU <i>BIO</i></b>	euro 3,50
<b>Tisana o infuso <i>BIO</i></b>	euro 2,90
<b>Spremuta: arancio, pompelmo, limone, miste</b>	euro 4,50
<b>Smoothie e frullati</b>	
(secondo disponibilità degli ingredienti freschi)	euro 5,50
<b>Estratti</b>	
(secondo disponibilità degli ingredienti freschi)	euro 6,50