



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. Segnaliamo che alcuni prodotti potrebbero essere congelati: chiedere al personale di sala per i dettagli.

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 1.50
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, pane e coperto)** € 17,00/19,50

- **Primo piatto** € 10,50/11,50
- **Secondo piatto** € 11,50/13,00

Per cominciare

- **Tris di hummus di ceci (classico, alla barbabietola, ai capperi) con crostoni di pane e crudité** (variante con pane gluten free) € 11,00 ☼
- **Crostoni di pane con pesto di capperi, crema di formaggi, composta di pere e capperi sciropato*** (variante con pane gluten free) € 10,00 (☼)
- **Verdure grigliate o insalatina mista di stagione** € 6,00 ☼
- **Crostoni di pane integrale con champignons cremosi** € 10,00 ●
- **Baccalà mantecato con tapenade (acciughe, olive nere, capperi) e granella di pistacchi su crostini** € 11,00

*Azienda Agricola Capperi Rosati in Salina

Primi piatti

- **Tortelli di erbetta o di zucca o di patate** € 11,50 ●
- **Tris di tortelli (erbetta, zucca, patate)** € 16,50 ●
- **Tortelli di erbetta o di zucca o di patate vegani** € 14,50 ☼
- **Tris di tortelli (erbetta, zucca, patate) vegani** € 19,00 ☼
- **Risotto con pere, pecorino e fava tonka** (gluten free)
Tempo di cottura 20' € 13,50(☼)
- **Tagliolini con gamberi e ricottina all'arancia** € 14,50
- **Vellutata di avena, castagne e capperi** € 11,50 ☼

● vegetariano ☼ vegano (☼) 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	€ 16,00
• Bocconcini di pollo al curry con ratatouille di carciofi, zucca e ceci (gluten free)	€ 18,50
• Polpo con purea di ceci al rosmarino (gluten free)	€ 18,50
• Involtini di pollo, speck e formaggio su risotto alla mela (gluten free) Tempo di cottura 20'	€ 19,00
• Millefoglie di piadina con hummus di ceci e verdure grigliate, contorno di verdure fresche	€ 13,50 ☿
• Tortino di mais con formaggio fuso, pere e noci (gluten free)	€ 15,00(☿)

Insalatone e bowls

• Insalata taggiasca Insalata verde, pomodorini soleggiati, radicchio, olive rivierasche, uovo sodo	€ 10,00 ●
• Insalata contadina Insalata, sedano, carote, pere, noci, parmigiano	€ 10,00 ●
• Insalata Venere Insalata verde, carciofini, fagioli cannellini, olive rivierasche, pomodorini, formaggio Veg	€ 10,00 ☿
• Insalata colorata Insalata, rucola, pomodorini, mais, tonno, mozzarella	€ 10,00
• Insalata rossa Radicchio, fagioli rossi, mela, finocchio, noci	€ 10,00 ☿
• Poké bowl Riso basmati, ceci, mango, avocado, edamame, bacche di goji, tonno, salsa allo zenzero	€ 12,50
• Quinoa bowl Quinoa, carote, pomodorini, basilico, pistacchi, mela, succo arancia, scamorza o formaggio veg	€ 12,50 (☿)

● vegetariano ☿ vegano (☿) variante vegana

Pane farcito e burger

Home	€ 7,50
<i>Pane con segale, prosciutto crudo di Parma, foglie di insalata, un velo di maionese</i>	
Piccolo mondo	€ 7,50●
<i>Focaccia, uova sode, peperoni dolci grigliati, carciofini sott'olio, un velo di paté di olive nere</i>	
Vegan	€ 7,50⊗
<i>Focaccia, verdure grigliate, formaggio veg, paté di olive nere</i>	
Oriente	€ 7,50⊗
<i>Focaccia alla curcuma, hummus di ceci, carciofini sott'olio</i>	
Burger di bamboo	€ 12,50⊗
<i>Buns alla curcuma e semi di zucca o ai ceci neri e semi, burger di bamboo, insalata, pomodoro, maionese al curry</i>	
Burger di angus	€ 12,50
<i>Buns alla curcuma e semi di zucca o ai ceci neri e semi, burger di angus, insalata, pomodoro, maionese al curry</i>	
Burger di salmone	€ 12,50
<i>Buns alla curcuma e semi di zucca o ai ceci neri e semi, burger di salmone, insalata, pomodoro, maionese al curry</i>	

Pizza

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

Dolcezze

Torta del giorno (secondo disponibilità del giorno)	€ 7,50
Macedonia di frutta fresca	€ 6,50
Gelato vaniglia aromatizzato cannella con cioccolato	€ 6,50
Gelato VEG	€ 7,50
Caffè BIO/ di orzo/di cicoria	€ 1,70
Caffè deca/macchiato	€ 1,80
Tisana o infuso	€ 3,30

● vegetariano ⊗ vegano

Breakfast menu

(servizio al tavolo euro 0.50)

- **Colazione natura**
Yogurt naturale, muesli bio, frutta fresca **euro 6,50**
- **Colazione Vegan**
Yogurt di soia, muesli bio, frutta fresca **euro 6,50**
- **Croissant vegan** **euro 1,30**
- **Croissant farcito vegan** **euro 1,60**
- **Cannoncino vegan con farina di farro e cioccolato** **euro 1,70**
- **Biscotto** **euro 0,50**
- **Crostatina/tortina vegana** **euro 3,50**
- **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)

Caffè Espresso <i>BIO</i>	euro 1,30
Caffè decaffeinato	euro 1,40
Caffè cicoria <i>BIO</i>	euro 1,30
Caffè macchiato <i>BIO</i>	euro 1,40
Caffè deca macchiato	euro 1,50
Caffè shakerato <i>BIO</i>	euro 2,60
Caffè marocchino <i>BIO</i>	euro 2,00
Caffè americano <i>BIO</i>	euro 1,70
Orzo Piccolo /grande <i>BIO</i>	euro 1,30 /1,50
Ginseng Piccolo /grande	euro 1,50 /1,80
Cappuccino <i>BIO</i>	euro 2,00
Cappuccino deca	euro 2,10
Cappuccino VEG latte avena/soia (mandorle +0,50)	euro 2,10
Cappuccino deca VEG	euro 2,20
Caffè e latte	euro 2,10
Caffè e latte VEG	euro 2,20
Latte bianco	euro 1,50
Latte soia, avena (mandorle +0,50)	euro 1,60
Detox Infuso limone e zenzero	euro 3,00
Tè <i>BIO</i>	euro 2,90
Tè lavorato a mano e riutilizzabile miscele varie <i>GURU BIO</i>	euro 3,50
Tisana o infuso <i>BIO</i>	euro 2,90
Spremuta: arancio, pompelmo, limone, miste	euro 5,00
Smoothie e frullati	
(secondo disponibilità degli ingredienti freschi)	euro 6,50
Estratti	
(secondo disponibilità degli ingredienti freschi)	euro 7,00