



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

Gli allergeni utilizzati nelle preparazioni sono segnalati come da legenda riportata in ultima pagina. 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 /3,00 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) € 17,50/19,50

- **Primo piatto** € 11,00/13,00
- **Secondo piatto** € 12,00/14,00

Per cominciare

- **Tris di hummus di ceci (classico, rosmarino, capperi) con crostoni di pane e crudité** (variante gluten free) s1 -9-11 € 11,50 ☼
- **Crostoni di pane con pesto di capperi, crema di formaggi, composta di pere e capperi sciropato** (variante con pane gluten free) 1-7-8 € 10,50 (☼)
- **Verdure grigliate o insalatina mista di stagione** € 6,50 ☼
- **Bruschette di pane integrale con pomodorini, olive, capperi, origano e cipolla** 1-8 € 10,50 ☼
- **Riso rosso con verdure, tartare di tonno (o tempeh all'alga wakame) e salsa di mango, curry e zenzero** (gluten free) 4 € 13,00 (☼)

Primi piatti

- **Tortelli di erbetta o di zucca o di patate** 1-7 € 11,50 ●
- **Tris di tortelli (erbetta, zucca, patate)** 1-7 € 16,50 ●
- **Tortelli di erbetta o di zucca o di patate vegani** 1 € 14,50 ☼
- **Tris di tortelli (erbetta, zucca, patate) vegani** 1 € 19,00 ☼
- **Risotto profumato alla curcuma con crema di spinaci e fava tonka** (gluten free- Tempo di cottura 20') 7 € 14,00(☼)
- **Tagliolini con gamberi e ricottina all'arancia** 1-2-7 € 14,50
- **Noodles di soia, verdure allo zenzero e scorza d'arancia** (gluten free) 6 € 11,50 ☼
- **Vellutata di piselli alla menta e formaggio fresco** (gluten free) 7 € 11,50 (☼)

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 1-7	€ 16,00
• Bocconcini di pollo al curry con riso basmati e patate novelle al pepe di Sichuan (gluten free)	€ 18,50
• Polpo con purea di ceci al rosmarino (gluten free) 14	€ 18,50
• Tempeh alle verdure con ceci, salsa di soia, zenzero, peperoncino e paprika (gluten free) 6	€ 14,00 ☼
• Millefoglie di piadina con hummus di ceci e verdure grigliate, contorno di verdure fresche 1-11	€ 14,00 ☼
• Riso venere al cocco con crema di piselli, alga spirulina e pomodorini soleggiati (gluten free) Tempo di cottura 20'	€ 15,00☼

Insalatone e bowls

• Insalata taggiasca 3 Insalata verde, pomodorini soleggiati, radicchio, olive rivierasche, uovo sodo	€ 10,50 ●
• Insalata contadina 9-7 Insalata, sedano, carote, pere, noci, parmigiano	€ 10,50 ●
• Insalata Venere Insalata verde, carciofini, fagioli cannellini, olive rivierasche, pomodorini, formaggio Veg	€ 10,50 ☼
• Insalata colorata 4-7 Insalata, rucola, pomodorini, mais, tonno, mozzarella	€ 10,50
• Insalata riviera 8 Insalata, zucchine, pomodorini, olive, pinoli, pesto di basilico	€ 11,50 ☼
• Poké bowl 4 Riso basmati, ceci, mango, avocado, edamame, bacche di goji, tonno, salsa allo zenzero	€ 13,50
• Quinoa bowl 7-8 Quinoa, carote, pomodorini, basilico, pistacchi, mela, succo arancia, scamorza o formaggio veg	€ 13,50 (☼)

● vegetariano ☼ vegano (☼) variante vegana

Pane farcito e burger

Home 1-3

Pane con segale, prosciutto crudo di Parma, foglie di insalata, un velo di maionese

€ 7,50

Piccolo mondo 1-3

Focaccia, uova sode, peperoni dolci grigliati, carciofini sott'olio, un velo di paté di olive nere

€ 7,50●

Vegan 1

Focaccia, verdure grigliate, formaggio veg, paté di olive nere

€ 7,50⊗

Oriente 1-11

Focaccia alla curcuma, hummus di ceci, carciofini sott'olio

€ 7,50⊗

Burger di bamboo 1

Buns alla curcuma e semi di zucca, burger di bamboo, insalata, pomodoro, maionese al curry

€ 13,00⊗

Burger di pollo vegetale *planted.chicken* con patate 1

Buns ai ceci neri e semi, burger vegetale *planted.chicken*, insalata, pomodoro, maionese al curry, patate al forno

€ 15,00⊗

Burger di angus con patate 1-3-7

Buns alla curcuma e semi di zucca, burger di angus, insalata, pomodoro, maionese al curry, patate al forno

€ 15,00

Burger di salmone 1-3-4-7

Buns ai ceci neri e semi, burger di salmone, insalata, pomodoro, maionese al curry

€ 13,00

Tris di miniburger 1-3-4-7-11

Bocconcino con straccetti vegetali *planted pulled*, insalata e salsa barbecue.

Bocconcino con scottona, insalata e cream cheese.

Bocconcino con tonno scottato, insalata e maionese

€ 15,00

Pizza

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

€ 8,00

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

€ 9,00

-Verdure grigliate e salsa di agrumi

-Carciofini alla Giudia, pesto alla genovese 7-8

-Polpo e salsa di pistacchi 8-14

● 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 3,00**
- **Crostatina gluten free** **euro 4,00**
- **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
----------------------	------------------

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

Gentile ospite

nel darle il benvenuto, desideriamo informarla che alcuni alimenti, serviti all'interno della struttura e preparati con la massima cura nella nostra cucina, contengono ingredienti, sotto indicati che possono provocare allergie o intolleranze alimentari.

La preghiamo altresì di tenere presente che, in virtù della lavorazione degli alimenti nel medesimo luogo, tutte le pietanze offerte potrebbero contenere comunque tracce di tali ingredienti.

1. Cereali contenenti glutine come grano, segale, orzo, avena, farro, Kamut o i loro ceppi derivati e i prodotti derivati
2. Crostacei e i prodotti a base di crostacei
3. Uova e prodotti a base di uova
4. Pesce e prodotti a base di pesce
5. Arachidi e prodotti a base di arachidi
6. Soia e prodotti a base di soia
7. Latte e prodotti derivati incluso il lattosio
8. Frutta a guscio come mandorle, nocciole, noci, pistacchi e i loro prodotti
9. Sedano e prodotti a base di sedano
10. Senape e prodotti a base di senape
11. Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo
12. Anidride solforosa e solfiti in concentrazione superiore a 10/mg/kg o 10mg/l in termini di anidride solforosa totale.
13. Lupini e prodotti a base di lupini
14. Molluschi e prodotti a base di molluschi

Sarà cura del nostro Staff fornirle ogni informazione e spiegazione in merito ai dettagli degli ingredienti utilizzati nelle varie preparazioni e nelle proposte del giorno, in conformità al Regolamento UE 1169/2011.