

# Bowl



## 01. WAKAME & SALMON ..... 12,90€

Mix di riso basmati e venere bio, avocado hass, salmone fresco\*, edamame\*, goma wakame\*, sesamo nero

## 02. TUNA SALAD ..... 12,90€

Riso integrale e rosso bio, avocado hass, tonno fresco marinato\*, daikon, cetriolo, goma wakame\*

## 03. GOJI SALMON ..... 12,90€

Quinoa tricolore bio, avocado hass, salmone fresco\*, uova sode, yogurt greco magro\*, bacche di goji, erba cipollina

## 04. SHRIMP POMEGRANADE ..... 12,90€

Riso nero bio, avocado hass, gamberetti al vapore\*, lemongrass, melograno, pomodorini, edamame\*

## 05. HUMMUS & SALMON ..... 12,90€

Riso integrale bio, avocado hass, salmone fresco\*, hummus di ceci, batonette di carote colorate, mix di semi vari

## 06. ITALIAN CHICKEN ..... 12,90€

Riso nero bio, avocado hass, bocconcini di pollo\*, pepe verde\*, noci, olive taggiasche, prezzemolo riccio, glassa teriyaki\*

## 07. EGG & SALMON ..... 12,90€

Riso basmati bio, avocado hass, uovo sodo, salmone affumicato, scaglie di aceto balsamico, mandorle caramellate\*

## 08. ALL GREEN ..... 12,90€

Quinoa tricolore bio, avocado hass, tofu\*, anacardi, germogli di soia\*, alga nori, profumo di lime, crema di soia\*

## 09. MEAT BOWL ..... 12,90€

Mix di riso rosso e basmati bio, avocado hass, polpettine di manzo, cavolo rosso, pomodorini, hummus di ceci, granella di nocciole, semi di chia, germogli di porro

NEW

Gli alimenti con il simbolo \* possono contenere allergeni o essere soggetti ad abbattimento a -18°. Per maggiori informazioni rivolgersi al personale.

# Toast



## 01. BROWN TOAST ..... 8,90€

Pane con lievito madre\*, hummus di ceci, avocado hass, pomodorini secchi, pepe

## 02. YELLOW TOAST ..... 8,90€

Pane con lievito madre\*, hummus di ceci, avocado hass, granella di nocciole, germogli di porro

## 03. ORANGE TOAST ..... 9,90€

Pane con lievito madre\*, philadelphia\*, avocado hass, salmone affumicato, semi di papavero, glassa teriyaki\*, sale affumicato

## 04. WHITE TOAST ..... 8,90€

Pane con lievito madre\*, philadelphia\*, avocado hass, semi di chia, pinoli, profumo di lime

## 05. RED TOAST ..... 8,90€

Pane con lievito madre\*, guacamole, avocado hass, melograno, semi di zucca, pepe

## 06. GREEN TOAST ..... 8,90€

Pane con lievito madre\*, guacamole, avocado hass, mandorle, basilico, pomodorini, sale rosa

## 07. PINK TOAST ..... 9,90€

Pane con lievito madre\*, guacamole, avocado hass, pepe rosa, gamberetti al vapore\*, semi di girasole

## 08. GREEN MASH TOAST ..... 9,90€

Pane con lievito madre\*, mash di avocado, asparagi al vapore, peperoncino

NEW

Gli alimenti con il simbolo \* possono contenere allergeni o essere soggetti ad abbattimento a -18°. Per maggiori informazioni rivolgersi al personale.

# Salad



**01. AVO SALAD ..... 12,90€**

Misticanza, avocado hass, pomodorini, olive taggiasche, cetriolo, cavolo rosso, quinoa tricolore, dressing allo zenzero, pinoli

**02. SALMON SALAD ..... 12,90€**

Spinacino fresco, avocado hass, salmone fresco\*, sesamo nero tostato, finocchio, arancia, salsa al mango

**03. CHICKEN SALAD ..... 12,90€**

Misticanza, avocado hass, bocconcini di pollo\*, pepe rosa, crostini di pane\*, pomodorini, olio di semi di zucca

**04. OCTOPUS SALAD ..... 12,90€**

Rucola, avocado hass, polpo\*, patate lesse, prezzemolo, lime

Gli alimenti con il simbolo \* possono contenere allergeni o essere soggetti ad abbattimento a -18°. Per maggiori informazioni rivolgersi al personale.

# Centrifuges & Beverages



**01. Avocado hass, sedano, lime, mela ..... 6€**

**02. Carote, mango, arancia ..... 6€**

**03. Ananas, mango, papaya, arancia ..... 6€**

**04. Mela, carote, limone, zenzero ..... 5,50€**

**05. Mela, cetriolo, sedano, menta ..... 5,50€**

**06. Mela, finocchio, cetriolo, zenzero ..... 5,50€**

**07. Arancia, mela, carote ..... 5,50€**

**08. Spremuta di arancia ..... 4,50€**

Acqua naturale, Acqua frizzante ..... 1,50€

Coca Cola, Coca Cola zero, Sprite, Fanta ..... 3,00€

Birra Ichnusa, Birra Ichnusa non filtrata ..... 4,00€

Espresso ..... 1,20€

NEW



# make your bowl

TUTTE A **12,90€**

## SCEGLI LA TUA BASE

riso basmati bio  
riso rosso bio  
riso nero bio  
riso integrale bio  
quinoa tricolore bio  
mix di riso rosso e integrale bio  
mix di riso basmati e venere

rucola  
rucola e quinoa  
misticanza verde  
misticanza e quinoa  
spinacino fresco  
spinacino e quinoa

## SCEGLI FINO A 2 INGREDIENTI PRINCIPALI

avocado hass  
salmone fresco\*  
tonno marinato\*  
salmone affumicato  
gamberetti al vapore\*  
polpettine di manzo

bocconcini di pollo\*  
polpo\*  
uovo sodo  
tofu\*  
feta greca\*  
salmone marinato\*

## SCEGLI FINO A 2 INGREDIENTI SECONDARI

edamame\*  
batonette di carote colorate  
cetriolo  
pomodorini  
melograno  
olive taggiasche  
daikon  
goma wakame\*  
alga nori

erba cipollina  
cavolo rosso  
finocchio  
arancia  
crostini di pane\*  
germogli di soia\*  
germogli di porro  
philadelphia  
pomodorini secchi

## SCEGLI FINO A 2 SEMI

sesamo bianco  
sesamo nero  
semi di papavero  
semi di chia  
mandorle affettate\*  
mandorle caramellate\*  
semi di girasole  
noci

anacardi  
semi di zucca  
pinoli  
bacche di goji  
pepe nero  
pepe verde  
pepe rosa  
granella di nocciole

## SCEGLI LA TUA SALSA

yogurt greco magro\*  
dressing allo zenzero  
salsa al mango  
spicy mayo  
salsa lemongrass  
olio extravergine di oliva  
olio ai semi di zucca  
glassa teriyaki\*  
crema di aceto balsamico

aceto balsamico IGP  
crema di soia\*  
salsa di soia\*  
salsa di soia senza sale\*  
salsa di soia senza glutine  
e senza sale  
guacamole  
hummus di ceci

**Gli alimenti con il simbolo \* possono contenere allergeni o essere soggetti ad abbattimento a -18°. Per maggiori informazioni rivolgersi al personale.**