

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, uova sode, 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
patate lesse
asparagi al vapore

SCEGLI FINO A 2 SEMI

sesamo bianco
sesamo nero
semi di papavero
semi di chia
mandorle affettate*

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.