

MENU

estate

PANCAKES PROTEICI

PANCAKES DOLCI 14.5€
serviti con Frutta Fresca e 1 Salsa a scelta:

- Sciropo d'Acero (V, NF)
- Crema di Arachidi e Coulis di Frutti Rossi (V)
- Crema di Nocciole e Cacao (V)

PANCAKES SALATI 17€
Smashed Avo, Salmone, Uova all'Occhio di Bue, Erba Cipollina, Germogli (LF, NF)

SWEET BOWL

YOGURT GRECO 12€
Frutti di Bosco, Sanamente Homemade Granola, Miele YOGURT GRECO: (GF)

OVERNIGHT OATMEAL 11€
Fiocchi d'Avena, Latte d'Avena, Frutti di Bosco, Cannella, Sciropo d'Acero, Scaglie di Cocco (V, GF, NF)

COCONUT CHIA PUDDING 10.5€
serviti con la Coulis del giorno e frutta Fresca (V, GF, NF)

SMOOTHIE BOWL

AÇAÏ BOWL 15€
Sanamente Homemade Granola, Banana, Frutti di Bosco, Scaglie di Cocco (V, GF)
EXTRA GRANOLA, CREMA DI ARACHIDI, PROTEINE VEG. (+2€)

MANGO BOWL 15€
Sanamente Homemade Granola, Pesca, Fragole, Scaglie di Cocco, Scaglie di Cioccolato (V, GF)
EXTRA GRANOLA, CREMA DI ARACHIDI, PROTEINE VEG. (+2€)

AVOCADO TOAST

SEMPLICE Smashed Avo, Fiocchi di 11€
Peperoncino, Lime, Germogli (V, NF)

N°1 Smashed Avo, Pomodoro Canestrino, Uovo 14.5€
all'Occhio di Bue (NF) +SALMONE AFFUMICATO 4€

HUMMUS Sliced Avo, Hummus di Ceci, Cavolo Viola 14€
Marinato, Chutney Leggermente Piccante al Mango (V, NF)

HEALTHY SALMON Smashed Avo, Salmone 15€
Affumicato, Insalata e Ravanelli Conditi con Salsa allo Yogurt ed Erba Cipollina, Germogli (NF)

MEDITERRANEAN DREAM Smashed Avo, 15.5€
Halloumi Grigliato, Pomodoro Canestrino, Insalata di Cipollotti Freschi e Olive (NF)

SFIZI DA CONDIVIDERE

- Guacamole con Chips di Mais e Barbabietola (GF, NF, V) 10€
- Hummus di Ceci con pane nero croccante (V) 9€
- Avocado Slice (V) 5€
- Halloumi Grigliato Servito con Sesamo, Germogli, Miele (GF) 9€

TORTE FATTE CON AMORE

BROWNIES LAMPONI/ NOCCIOLA (GF, NF) 6€
BANANA BREAD Liscia o con Vegan Cheese Cream (V, NF) 5/6.5€
CARROT CAKE Liscia o con coulis di frutti di bosco (V) 5/6.5€
COOKIES (V, NF) 4€

UOVA BIO

Uova Servite con , Avocado, Pane Scuro Tostato e Insalata di Verdure
Condita con Citronette +SALMONE AFFUMICATO 4€

Strapazzato 14.5€ Occhio di Bue 14.5€
Barzotto 14.5€ Omelette al Formaggio 16€

INSALATE 12:00-15:00

INSALATA CON SALMONE ALLA PIASTRA 22€
con Insalata Romana, Quinoa Rossa, Edamame al Vapore, Ravanelli Croccanti, Avocado, Germogli, Mix di Semi
CONDITO CON SALSA ALLO YOGURT E ERBA CIPOLLINA (GF)

INSALATA DI POLLO con Insalate 21€
Miste di Campo, Avocado, Rucola, Cavolo Viola Marinato, Pomodorini, Sedano, Ravanelli, Germogli e Mix di Semi
CONDITO CON VINAGRETTE ALLA SENAPE

FATTUSH Insalata di Pomodorini, Cetrioli, 20€
Cipollotto, Olive, Menta con Hummus, Falafel e Pita

+Halloumi 4€ +Uova 3.5€ +Hummus 3€

SMART FOOD 12:00-15:00

WOK DI GAMBERI ALLA PAPRIKA 22€
E LATTE DI COCCO con Riso Thai, Verdure
Croccanti, Zenzero Fresco e Lime (GF, LF)

POLLO AL CURRY 20€
con Verdure e Riso Basmati (GF, LF)

CREMA FREDDA DI POMODORO 18€
con Burrata e Olio alle Acciughe

V vegano
GF preparato senza glutine ma potrebbe non essere adatto a celiaci
NF senza frutta a guscio
LF senza lattosio

*A seconda della disponibilità, questo prodotto potrebbe essere congelato.

SERVIZIO E COPERTO 1.50€ PANE SENZA GLUTINE 1.50€

PER ALLERGIE E INTOLLERANZE ALIMENTARI RIVOLGERSI
AL NOSTRO PERSONALE.

DIRETTIVA CE 2005/89 REG. (UE) N.1169/11
Per qualsiasi informazione su sostanze e allergeni è possibile
consultare l'apposita documentazione che verrà fornita, a
richiesta dal personale di servizio.

sanamente

MENU

estate

ESTRATTI A FREDDO 9€

GREEN DETOX

Mela Verde, Sedano, Cetrioli, Spinaci, Lime, Zenzero

RED POWER

Barbabietola, Mela Rossa, Carote, Lime, Zenzero

CLEANSE

Ananas, Papaya, Carote, Limone, Curcuma, Pepe Nero

ORANGE JUICE

100% Orange Juice

FRULLATI 10€

AÇAÏ SMOOTHIE

Açaï, Fragola, Banana, Latte di Mandorla

ESTATE SENZA FINE

Mango, Ananas, Mandorle, Scaglie di Cocco, Latte di Cocco

PROTEIN SHAKE

Banana, Avocado, Crema di Arachidi, Proteine Veg. in Polvere, Latte di Soia

POWER SHOT 4.5€

GINGER BOOM Lime, Zenzero

TURMERIC SHOT Limone, Curcuma, Pepe Nero

HANGOVER REMEDY Sedano, Limone e Zenzero

VINI

Se hai voglia di berti un vino puoi chiedere allo staff, altrimenti consulta la nostra vetrina frigo e lasciarti ispirare.

COCKTAIL

Mimosa 12€

Bloody Mary 12€

BEVANDE

ACQUA 500 ML / 750 ML 3/3.5€

KOMBUCHA MUN ORGANIC 250ML 6€

Originale

Limone e Zenzero

BIBITA GASSATA GALVANINA BIO 355 ML 6€

THE FREDDO GALVANINA BIO 355 ML 6€

BIBITA GASSATA MOLECOLA SUGAR FREE 330 ML 6€

BIRRA ICHNUSA NON FILTRATA 330 ML 6.5€

BIRRA ARTIGIANALE AMERICAN IPA 330 ML 8€

CAFFETTERIA Classic

+LATTE VEGETALE 1€

Espresso 3€

Caffè Doppio 4€

Orzo 3€

Caffè Macchiato 3€

Cappuccino 4€

Flat White 4.5€

Latte Macchiato 4.5€

Caffè Filtro 4.5€

Caffè Americano 3.5€

SPECIAL

+LATTE VEGETALE 1€

V 60 Chemex 8€

Iced Latte 6€

Matcha Latte 6.5€

Matcha Tea 6€

Chai Latte 6.5€

Golden Milk 6.5€

Infuso 4.5€