



MENU

ANTIPASTI

HUMMUS: crema di ceci, rucola e semi di sesamo servito con crudità e crostini (vegano/gluten free) - **7€**

CECINA: torta di ceci servita con crema di carote, cumino e cipolla caramellata (vegano/gluten free) - **6€**

SALGADINHOS: mix di 5 fingerfood brasiliani - **6€**

Coxinha: ripieno di crema di mais (vegano)

Empada: ripieno di zucchine e peperoni (vegetariano)

Risoles: ripieno di bieta (vegano)

Esfira: ripieno di verza e carote (vegetariano)

Pao de queijo: di mandioca e formaggio (vegetariano/gluten free)

PRIMI (vegano/gluten free)

VELLUTATA DI ZUCCHINE, PISELLI E BASILICO servita con riso rosso o grano saraceno - **7,5€**

VELLUTATA DI CAVOLFIORRE, PERA E PISTACCHI servita con riso rosso o grano saraceno - **7,5€**

CREMA DI LENTICCHIE ROSSE EGIZIANE CON ZUCCHINE CROCCANTI E MANDORLE servita con crostini - **8,5€**

SECONDI (gluten free)

SFORMATO DI PATATE con fagiolini, pomodori secchi, carote, ricotta, uovo e porro, servito con insalata - **8,5€**

POLPETTE DI MELANZANE E CECI servite con salsa al cocco e curry, riso rosso e cicoria ripassate (vegano) - **10€**

VEGBURGER DI FAGIOLI E SPINACI servito con patate spezziate al forno (vegano) - **10€**

CREPE DI CECI ripiena di radicchio e avocado, servita con couscous e insalata di agretti e ravanelli (vegano) - **13€**

CONTORNO: Patate spezziate - **5€**

WRAPS

WRAP VEGANO: piadina bio farcita con hummus, avocado, insalata, radicchio, rucola e carote - **7,5€**

WRAP VEGETARIANO: piadina bio farcita con crema di zucchine e piselli, insalata, radicchio, rucola, carote e caciotta - **8€**

WRAP POLPETTA: piadina bio farcita con polpette di melanzane, insalata, radicchio, rucola, carote e salsa vegana - **10€**

PANINI

VEGANBURGER: burger di fagioli e spinaci servito nel panino al sesamo bio con insalata, radicchio, rucola, carote e salse vegane - **8€**

CHEESEBURGER: burger di fagioli e spinaci servito nel panino al sesamo bio con caciotta, insalata, radicchio, rucola, carote e salse - **9€**

5 E 5: panino farcito con cecina, crema di carote e cipolla caramellata (vegano) - **6€**

INSALATE

1 - Lattuga, radicchio, carote, sedano, finocchio, mela, uvetta, frutta secca e semi di sesamo - **8€**

2 - Lattuga, rucola, carote, pomodori, avocado, caciotta e semi di sesamo - **9€**

3 - Lattuga, rucola, pera, pecorino bio, noce, miele e semi di sesamo - **9€**

DOLCI

TORTA di pera e cioccolato (vegano/gluten free) - **7€**

WRAP ripieno di banane, cannella e crema di nocciole - **8€**

WRAP ripieno di mele, mandorle, uvetta, cannella e miele - **8€**

BEIJINHO: 2 tartufini al cocco (vegetariano/gluten free) - **2,5€**

BRIGADEIRO: 2 tartufini al cioccolato (vegetariano/gluten free) - **2,5€**

SORBETTO LIMONE - coppetta 80 gr (vegano) - **3€**

GELATO ALLA FRAGOLA - coppetta 80 gr (vegetariano) - **3€**

MACEDONIA DI FRUTTA con yogurt, miele e granola - **4,5€**

VINI BIO (0,75L)

BIANCHI

Bacco - Chardonnay **10€**

Scoglio - Grechetto **15€**

Cacciadebbitu - Passerina **16€**

Diamine - Pecorino **18€**

ROSSI

Casale 5 Scudi - Syrah **10€**

Scoglio - Merlot **15€**

Aida - Montepulciano **17€**

Lu diaulu - Cesanese **18€**

BEVANDE

0,33

Chinotto **3€**

Cedrata **3€**

Cola **3€**

Aranciata **3€**

Gasosa **3€**

BIRRE

0,33

La Weisse (4,9%) **4€**

La Bionda (4,5%) **4€**

La Rossa (5,5%) **4€**

Gluten free (5%) **4€**

0,50

Bio Cimbra (4,8%) **6€**

Pils italiana (4,9%) **6€**

TIGELA (BOWS) 6€

1. Cremolato di açai, banana, miele, guaranà e granola
2. Cremolato di maracujà, mango, banana, miele e granola
3. Cremolato di cacao, graviola, banana, miele e granola
4. Cremolato di goiaba, papaya, latte, miele e granola

SUCOS TROPICAIS 4,5€

1. Acerola, arancia, zenzero e miele
2. Graviola, cupuaçu, mela e miele
3. Maracujà, mela, menta e miele
4. Mango, goiaba, mela e miele
5. Papaya, mango, mela e miele
6. Mango, graviola, mela, zenzero e miele

CENTRIFUGHE 4€

1. Mela, kiwi, limone, sedano e menta
2. Ananas, arancia, limone e zenzero
3. Ananas, mela, limone, finocchio e zenzero
4. Carota, arancia e limone
5. Carota, mela, finocchio, sedano, limone e zenzero
6. Pera, mela, limone e zenzero

FRULLATI 4,5€

1. Banana, mela, yogurt, latte, miele e fiocchi di avena
2. Ananas, kiwi, banana, limone e miele
3. Banana, nocciole, cacao in polvere e latte
4. Kiwi, pera, mela, limone, miele e yogurt
5. Pera, zenzero, latte, cacao in polvere e yogurt
6. Mela, ananas, kiwi, zenzero e miele