



MENU

dal Lunedì al Venerdì
dalle 12.00 alle 14.00

Tutti i piatti sono preparati al momento,
l'attesa minima è di 20 minuti.

IL PIATTO PULITO

Un piatto sano ed equilibrato, con riso
basmati o integrale, verdure del giorno,
avocado, semi.

A scelta:

Salmone	€ 20
Mazzancolle	€ 18
Pollo	€ 15
Uova (vegetariano)	€ 14
Tofu (vegano)	€ 16
Seitan (vegano)	€ 16

L'AVOCADO TOAST

2 fette di pane multicereale, avocado, semi.
Servito con patatine e insalata.

A scelta:

Salmone Affumicato	€ 20
Mazzancolle	€ 20
Uova (vegetariano)	€ 14
Melanzane grigliate, Tofu, la nostra marmellata (vegano)	€ 16

verdure del giorno + 3

L'HUMMUS CROSTONE

2 fette di pane multicereale, hummus
di ceci, ortaggi di stagione, semi,
la nostra marmellata.

Servito con insalata. (vegano) € 16

feta e miele + 3

verdure del giorno + 3

LA BOWL

Riso basmati o integrale, ortaggi di stagione,
edamame, avocado, frutta, semi.

A scelta:

Salmone crudo	€ 20
Salmone scottato	€ 20
Mazzancolle	€ 18
Tofu (vegano)	€ 16

LE INSALATE

Accompagnate da pane o piadina,
semi, EVO, balsamico.

PANZANELLA

Pane croccante, pomodori,
cetrioli, olive, menta.

A scelta:

Fior di latte (vegetariano)	€ 13
Feta (vegetariano)	€ 15

POLLO

Insalata, pollo alla piastra,
parmigiano, salsa caesar.

Aggiunta Bacon + 3

OMEGA

Valeriana, cavolo rosso, pomodori,
avocado, pistacchi, salmone
affumicato.

€ 18

ESTIVA

Valeriana, pomodorini, zucchine,
carote, avocado, mirtillo rosso.

A scelta:

Mazzancolle	€ 18
Tofu (vegano)	€ 13
Uova, tonno e parmigiano	€ 13

I PIATTI

TARTARE DI SALMONE

Riso integrale, avocado, salmone,
maracuja, frutta.

€ 18

TARTARE DI CARNE

Battuta di manzo, stracciatella,
pane carasau, pistacchi, EVO.

€ 16

Aggiunta Tuorlo d'uovo + 2

L'AFFUMICATO

Salmone affumicato, burro montato,
pane, Le nostre marmellate,
patatine.

€ 20

VALTELLINA

Bresaola artigianale della valtellina,
rucola, grana.

€ 16

LE PIADINE

Piadina all'Olio di Oliva o integrale,
servite con patatine fritte.

1 Crudo, rucola, squacquerone. € 8

2 Hummus, melanzane grigliate,
tofu, insalata, EVO. (vegano) € 8

3 Cotto, edamer, maionese,
pomodori, insalata. € 8

4 Melanzane grigliate, pomodoro,
mozzarella fior di latte,
parmigiano, EVO, riduzione al
balsamico. (vegetariano) € 8

MAXI TOAST

Servito con patatine fritte. € 7



Tutte le proposte sono disponibili
anche senza glutine

+ € 3

Chiedi il registro degli allergeni
per allergie e intolleranze.



BRUNCH

dal Lunedì al Venerdì dalle 8.30 alle 11.00
Sabato dalle 8.30 alle 14.00

Tutti i piatti sono preparati al momento,
l'attesa minima è di 20 minuti.

DOLCE

PANCAKES, WAFFLES

Serviti con frutta di stagione,
mousse allo yogurt greco o vegetale,
coulis ai frutti di bosco,
sciroppo d'acero. (vegetariano) € 14

FRENCH TOAST

Serviti con frutta di stagione,
mousse allo yogurt greco o vegetale,
coulis ai frutti di bosco,
sciroppo d'acero. (vegetariano) € 16

PEANUT BUTTER TOAST

2 fette di pane multicereali,
burro di Arachidi, miele

A scelta:

con Frutta di stagione (vegano)	€ 12
con le nostre marmellate (vegano)	€ 10

BOWL ALLO YOGURT

A scelta:

Greco, Frutta di stagione, Miele,
granola, burro d'arachidi (vegetariano) € 14

Vegetale, Frutta di stagione,
Sciroppo d'Acero, granola, burro
d'arachidi (vegano) € 14

SALATO

L'AVOCADO TOAST

2 fette di pane multicereale, avocado, semi.
Servito con patatine e insalata.

A scelta:

Salmone Affumicato	€ 20
Mazzancolle	€ 20
Uova (vegetariano)	€ 14
Melanzane grigliate, Tofu, la nostra marmellata (vegano)	€ 16

verdure del giorno + 3

L'HUMMUS CROSTONE

2 fette di pane multicereale, hummus
di ceci, ortaggi di stagione, semi,
la nostra marmellata.

Servito con insalata. (vegano) € 16

feta e miele + 3

verdure del giorno + 3

L'AMERICANO SALMONE

Salmone Affumicato, Avocado,
Pane, Burro, le nostre marmellate,
Servito con patatine fritte.

€ 22

L'AMERICANO BACON

Uova Strapazzate, Bacon, Pane,
Burro, le nostre marmellate.

Servito con patatine. € 18

FRENCH TOAST SALATO

Pane multicereali con prosciutto cotto,
fontina, maionese, imbevuto
nell'uovo e latte e cotto in padella.

Servito con patatine. € 16

Uova al tegamino + 2

IL RUSTICO

Pane, uova alla coque, Burro montato,
Gruyère, le nostre marmellate,
piccoli frutti. (vegetariano) € 13

EXTRA

Pancakes con frutta e yogurt € 6

Frutta € 5

Verdure € 3

ALCOLICI

Mimosa € 6

Bloody Mary € 8

Rose Delight € 8

ANALCOLICI

Passion Fruit Lovers € 7

Virgin Mojito € 7

Shirley Temple € 7

CAFFETTERIA

Pumpkin Spice Latte € 4

Pistacchio Cup € 5

Matcha Latte € 5



Tutte le proposte sono disponibili
anche senza glutine

+ € 3

Chiedi il registro degli allergeni
per allergie e intolleranze.