

CENTRIFUGHE NATURALI & SPREMUTE

GUD DETOX 5€

Mela golden, sedano, cetriolo

GUD TASTE 5€

Fragole, ananas, mela

GUD VIBES 5€

Menta, lime, mela, ananas

GUD ENERGY 5€

Carota, zenzero, succo arancia, succo di limone

SPREMUTA D'ARANCIA 4€



Take a Beer

BIRRE ALLA SPINA

Ichnusa 0.2 ▶ 3,50€ | 0.4 ▶ 5€

(sinonimo di Sardegna, piacevolmente amara)

Ichnusa non filtrata 0.2 ▶ 3,50€ | 0.4 ▶ 6€

(lasciata decantare, conserva i lieviti rimasti in sospensione)

Birra Moretti la rossa 0.2 ▶ 3,50€ | 0.4 ▶ 6€

(birra bock prodotta con malto brunito 100% italiano)

ichnusa



IN BOTTIGLIA 0,33 CL.

5,00€

Heineken

Sol

Slalom strong

Desperados

Ichnusa cruda

Heineken 0.0

Daura gluten free

SEMBRA
PLASTICA MA
NON LO È!



CAFFETTERIA E INFUSIONI



Caffè	1,00€
Caffè corretto	2,00€
Caffè decaffeinato	1,50€
Caffè americano	2,00€
Marocchino	2,00€
Cappuccino (classico, soia)	2,00€
Cappuccino decaffeinato	2,00€
Caffè shakerato	3,50€
Caffè shakerato corretto	5,00€
Latte macchiato	2,00€
Te Damman Freres (verde, nero, bianco)	3,50€
Te camomilla	3,50€
Te roibos deteinato	3,50€



BEVERAGES

Acqua (Levissima e San Pellegrino 50 cl)	1,50€
Crodino - San Bitter	4€
Spritz	7€
Amari, liquori e distillati	5€
Pomodoro condito	6€

GUD COCKTAILS

Gud Spritz

Aperol, Cinar, Prosecco, Succo Pomplemo

8€

Gud Mule

Rabarbaro Zucca, Lime, Ginger Beer

8€

Sbagliatissimo Gud

Punt e Mes, Campari, Prosecco, Tonic, Gocce Segrete

8€

Gud & Tonic

Gin Mare, Arance Amare, Orange Bitter, Tonic

10€

Mojito Gud

Rum Chiaro e Scuro, Zuccheri Canna, Lime, Menta Fresca, Succo Melograno

8€

Caipi Gud

Cachaca, More e Zenzero Fresco, Lime

8€

Gud 0%

Frutta di stagione pestata, succhi freschi

6€

Zero
alcol

SOFT DRINKS

Red Bull Energy Drink

Red bull, lime, sugarfree

4€

Organics Soft Drink Bio

Organics Ginger Ale
Organics Bitter Lemon
Organics Tonic Water

5€



CROISSANT & MUFFIN



Vuoto, albicocca, nutella, pistacchio, nocciola, crema, frutti di bosco, integrale e miele	1,50€
Vegano (arancia, vuota, canapa e melograno)	1,50€
Mini croissant vuoti e farciti	1€
Muffin cioccolato, mela, mirtillo	3€
Mini muffin cioccolato, mirtillo	1€



...dalla cantina
Vini Bianchi X X

- Falanghina del Beneventano IGT 6€ | 25€
- Gewurtztraminer Az. agricola Roeno
- Audarya Vermentino di Sardegna DOC
- Sauvignon, Ronco dei tassi Collio

Vini Rossi

- Don Pietro Nero d'Avola Igp Bio Sicilia 6€ | 25€
- Cannonau, Sardegna 2017 d.o.c. Audarya
- Barbera d'Alba "Pelisa" d.o.c. Piemonte

Vini Rosé

- Solarea Rosé, Agriverde, Abruzzo 2017 DOC. 6€ | 25€

Bollicine

- JEIO prosecco doc Valdobbiadene veneto 6€ | 25€
- Ferrari maximum brut (trentoboc) 7€ | 35€
- Ferrari maximum rosé (trentoboc) 8€ | 40€

1
Ci prendiamo
cura di te
anche se non c'è
servizio al tavolo



2
Accompagna il tuo
aperitivo con le nostre
strepitose focacce
in versione mini
o nel formato classico
choose your flavour

3
Take Away
...ma poi ci
rivediamo!



ITALIAN CIRASCI BOWLS



the new
Poke

Nasce dall'interpretazione del classico chirashi della cucina giapponese, da noi preparato utilizzando riso nelle varietà integrale e basmati, cotti con il classico metodo del sushi e condito con materie prime della cucina italiana, mediterranea ed internazionale.

- Hawaiano** 12€
Riso rosso integrale, salmone marinato da noi, mango, avocado, sesamo, cipollotto, salsa di soia
- Sea-ciliano** 13€
Riso rosso integrale, gamberi, pesto di pomodori secchi, mozzarella di bufala, capperi croccanti, basilico, zest di limone
- Caesar bowl** 11€
Riso basmati, lattuga, pollo italiano allevato a terra, salsa caesar, scaglie di parmigiano, pane croccante
- Vegan-gud** 10€
Riso basmati, avocado, pomodoro fresco, anacardi, olio EVO, basilico, zest di arancia, sale maldon

Le Focacce CLASSICHE E GOURMET



La nostra focaccia è fatta con un impasto di farine integrali biologiche, con lievitazione naturale di 24 ore, croccante e leggero. La focaccia viene cotta al momento e condita con materie prime di qualità e freschezza, le migliori che il mercato ci può offrire.

da provare

- Strepitosa** 10€
Rucola, prosciutto crudo di parma, stracciatella di burrata, pomodorini ciliegia
- Mazara-Acapulco** 12€
Gamberi, guacamole, lime, tartare di mozzarella di bufala
- Contadina** 10€
Mortadella, pistacchi tostati, stracciatella di burrata, pesto di pomodori secchi
- Regina Margherita** 9€
Mozzarella di bufala, pomodoro san marzano, basilico, olio evo
- Bimbo felice** 8€
Mozzarella fiordilatte e prosciutto cotto

GUD fresh salads



- Delicata** 8€
Lattuga, mela verde, ricotta infornata, noci, sale maldon, olio evo
- Indiana** 9€
Spinacino fresco, bocconcini di pollo, salsa al curry, anacardi, olio evo
- Birmana** 9€
Rucola, avocado, pomodori, crostini di pane croccante, olio EVO, zest d'arancia, sale maldon
- Norvegese** 10€
Lattuga, salmone marinato da noi, aneto, salsa di pere agrodolci, formaggio cremoso, crostini di pane

* I prodotti ittici serviti crudi vengono abbattuti. In caso di mancanza di prodotto fresco alcuni prodotti potrebbero essere congelati. - Gli allergeni individuati dal Reg UE N. 1169/2001 sono sottolineati. Chiedere al nostro personale di sala per eventuali dettagli.