

TAKE A BEER

ITALIANE IN BOTTIGLIA 0,33 CL.

5€

Ichnusa non filtrata, Daura gluten free, Heineken 0.0

ARTIGIANALI IN BOTTIGLIA 0,33 CL.

7€

Birrificio Italiano

Tipopils 5,2 % vol. (chiara, luppolata e leggera)

B.I. Waizen 5 % vol. (chiara, malto di frumento e molto profumata)

Bibock 6,2 % vol. (ambrata, fruttata, doppio malto e beverina)



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, Zucchero Canna,

Lime, Menta Fresca, Succo Melograno

8€

Caipi Gud

Cachaca, More e Zenzero Fresco, Lime

8€

Gud 0%

Succo di Mela e Pompelmo Rosa, Orzata

7€

zero
alcol



...dalla cantina

Vini Bianchi X X

- Grechetto, Fioranello, Tenuta di Fiorano, Lazio
- Falanghina del Beneventano IGT Campania De Falco Vini
- Gewurtztraminer Az. agricola Roeno, Trentino
- Audarya Vermentino di Sardegna DOC
- Sauvignon, Ronco dei tassi Collio

calice 6€ | bottiglia 25€

Vini Rossi

- Don Pietro Nero d'Avola Igp Bio Sicilia Principi di Spadafora
- Cannonau - Sardegna 2017 d.o.c. Audarya
- Barbera d'Alba "Pelisa" d.o.c. Piemonte Monchiero Carbone
- Cabernet Sauvignon, Fioranello, Tenuta di Fiorano, Lazio

calice 6€ | bottiglia 25€

calice 7€ | bottiglia 35€

Bollicine

- JEIO prosecco doc Valdobbiadene veneto
- Prosecco di Valdobbiadene DOCG Brut "Bareta" Veneto, Merotto
- Franciacorta, Barone Pizzini, Animante Extra Brut
- Franciacorta, Barone Pizzini, Animante Rosè Extra Brut
- Ferrari maximum brut (trentoboc) 7 e 35 euro
- Ferrari maximum rosé (trentoboc) 8 e 40 euro

calice 6€ | bottiglia 25€

bottiglia 40€

calice 7€ | bottiglia 35€

calice 8€ | bottiglia 40€

gln
gln



CAFFETTERIA E TISANE



| | |
|--|-------|
| Caffè | 1€ |
| Caffè corretto | 2€ |
| Caffè decaffeinato | 1,30€ |
| Caffè americano | 1,30€ |
| Marocchino | 1,30€ |
| Cappuccino (classico, mandorle, soia) | 1,50€ |
| Cappuccino decaffeinato | 1,80€ |
| Caffè shakerato | 3,50€ |
| Caffè shakerato corretto | 5€ |
| Latte macchiato (classico, mandorle, soia) | 2,30€ |
| Te Damman Freres (verde, nero, bianco) | 3,00€ |
| Tisana Fid Ji (mela, zenzero, lime, citronella, arancia) | 3,00€ |
| Tisana rooibos | 3,00€ |



(infusione a basso contenuto di tannini senza caffeina)

BEVERAGES

| | |
|--|--------------------------|
| Acqua San Pellegrino e Levissima 50 cl | 1€ |
| Soft drinks | 3,50€ |
| Ginger beer | 4€ |
| Crodino - San Bitter | 3,50€ dalle 18.00 ▶ 5€ |
| Amari e liquori | 3,50€ / 5€ |
| Pomodoro condito | 6€ |



SOFT DRINKS

| | |
|---------------------------|----|
| Red Bull Energy Drink | 4€ |
| Red bull, lime, sugarfree | |

ORGANICS SOFT DRINK BIO

| | |
|-----------------------|----|
| Organics Ginger Ale | 5€ |
| Organics Bitter Lemon | 5€ |
| Organics Tonic Water | 5€ |

hot drinks

4,00€

Golden drink

Latte di cocco, curcuma, zenzero, cardamomo, pepe, sciroppo d'acero, zucchero di cocco

Maca Cacao

Latte di cocco, cacao, maca, sciroppo d'acero, vaniglia, cannella, zucchero di cocco

Matcha Latte

Latte di cocco, matcha, sciroppo d'agave, cardamomo

Cioccolata calda 3,50€ | con panna ▶ 4€



CENTRIFUGHE NATURALI 5€

Gud detox

Mela golden, sedano, cetriolo

Gud energy

Carota, zenzero, succo arancia, succo di limone

Gud taste

Fragole, ananas, mela

Gud Vibes

Menta, lime, mela, ananas



Fresh Fruit

FRESH JUICE

Ananas fresco, Mela fresco 5€
Arancia spremuta, Pompelmo 4€

Smoothies 6€

Gud Morning - proteico

Fragole, avocado, latte di cocco, acai, limone, sciroppo d'acero

Gud Looking - anti aging

Mirtilli, fragole, mela, latte di cocco, latte di mandorle, bacche di goji, agave, limone, vaniglia, chia

Gud Love - energizzante

Banana, latte di cocco, cacao, datteri, scrippo d'acero maca, lucuma, chia, curcuma, cannella, proteine della canapa

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€

Pane & ChocoHealth 2,50€

Pane di segale croccante con crema artigianale alla nocciola: ricca di fibre, fermenti lattici e stevia per un giusto equilibrio giornaliero

Biscotteria Secca 2€ *in vetrina*

Sbrisolona / Frolla integrale cioccolato fondente o al latte

TRAMEZZINI

Speck 4€
Cotto 4€
Tonno 4€
Vegetariano 4€
Paninetti della tradizione 4€



AVO TOAST 5€

Avo Treat

Pane di segale, avocado, ravanello

Let's Avo!

Pane di segale, avocado, cetriolo sott'aceto

Avocado smash

Avocado, pomodori



try our famous

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, <u>salmone marinato da noi</u> , mango, avocado, <u>sesamo</u> , cipollotto, <u>salsa di soia</u> | |
| Sea-ciliano | 13€ |
| Riso rosso integrale, <u>gamberi</u> , <u>pesto di pomodori secchi</u> , <u>mozzarella di bufala</u> , capperi croccanti, basilico, zest di limone | |
| Caesar bowl | 11€ |
| Riso basmati, lattuga, pollo italiano allevato a terra, <u>salsa caesar</u> , <u>scaglie di parmigiano</u> , pane croccante | |
| Orto zen | 9€ |
| Riso basmati, spinacino, piselli, <u>maionese al wasabi e nocchie</u> | |

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.

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

da provare

GUD fresh salads



| | |
|--|-----|
| Delicata | 8€ |
| Lattuga, mela verde, <u>ricotta infornata</u> , <u>noci</u> , sale maldon, olio eva | |
| Indiana | 9€ |
| Spinacino fresco, bocconcini di pollo, <u>salsa al curry</u> , <u>anacardi</u> , olio eva | |
| Birmana | 9€ |
| Rucola, avocado, pomodori, <u>crostini di pane croccante</u> , olio EVO, zest d'arancia, sale maldon | |
| Andalusa | 11€ |
| Gazpacho tradizionale, <u>gamberi</u> , basilico, cetriolo, <u>pangrattato</u> | |

* 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.