



CAFFETERIA E INFUSIONI

- Caffè 1,00€
Caffè corretto 2,00€
Caffè orzo piccolo 1,30€ | grande 1,50€
Caffè ginseng piccolo 1,30€ | grande 1,50€
Caffè decaffeinato 1,50€
Caffè americano 2,00€
Marocchino 2,00€
Cappuccino (classico, soia, mandorla) 2,00€
Cappuccino decaffeinato 2,00€
Caffè shakerato 3,50€
Caffè shakerato corretto 5,00€
Latte macchiato 2,00€
Tisana Fid Ji (mela, zenzero, lime, citronella, arancia) 3,00€
Te Damman Freres (verde, nero, bianco) 3,50€
Te camomilla 3,50€
Te roibos deteinato 3,50€
Cioccolata calda 3,50€ con panna 4€



BEVERAGES

- Acqua (Levissima e San Pellegrino 50 cl) 1,50€
Crodino - San Bitter 4€
Spritz 6€
Amari, liquori e distillati da 3,50€

ESTRATTI DI FRUTTA E VERDURA FRESCHI € 4,50

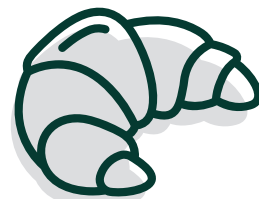
- Panarea** - limone, menta, mela
Vulcano - mela, pera, avocado, spinacino
Linosa - mango, mela, arancia
Maddalena - melagrana, limone, mela
Giglio - zenzero, mela



SPREMUTA DI ARANCIA 4€
FRESH ORANGE JUICE

CROISSANT

- Vuoto, albicocca, nutella, pistacchio,
crema, frutti di bosco, integrale e miele 1,50€
Vegano 1,50€



- Mini croissant vuoti e farciti 1€
Muffin cioccolato, mela, mirtillo 3€
Mini muffin cioccolato, mirtillo 1€

DOLCI 4€

- Tiramisù
Cheesecake al caramello salato
Cheesecake ai frutti di bosco



BIRRE IN BOTTIGLIA 0,33 CL. 5€

- Heineken
Birra Messina Cristalli di Sale
Ichnusa cruda
Heineken 0.0
Daura gluten free



...dalla cantina

VINI BIANCHI

- Falanghina del beneventano i.g.t, Campania



BOTTIGLIA 20€

VINI ROSE

- Solarea rosè d.o.c., Agriverde 2017



CALICE 5€

VINI ROSSI

- Morellino, Scansano, Ceretto Piano, Toscana d.o.c.g.

BOLLICINE CALICE

- Soligo, Prosecco d.o.c. millesimo, extra dry

LE FOCACCE DI NOSTRA PRODUZIONE

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. Ordinala nella versione original, oppure prova le nostre mini 012 farcite.

Strepitosa 11€ | 5,5€ (MINI 012)

Prosciutto crudo di Parma, stracciatella pugliese, pomodorini ciliegia, rucola



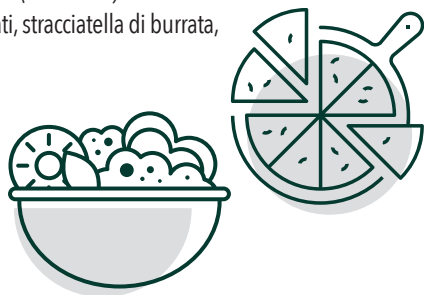
Regina margherita 10€ | 5,5€ (MINI 012)

Pomodoro San Marzano, mozzarella di bufala, basilico



Contadina 11€ | 5,5€ (MINI 012)

Mortadella, pistacchi tostati, stracciatella di burrata, pesto di pomodori secchi



**FAST &
GUD**

GUD BOWLS

Preparate da noi utilizzando diverse varietà di riso e condite con materie prime della cucina italiana, mediterranea ed internazionale. Velocissime da preparare e buonissime da mangiare!

Hawaiano € 12

Riso basmati, salmone marinato da noi, avocado, sesamo, edamame, salsa di soia



Sea-ciliano € 13

Riso rosso integrale, gamberi, pesto di pomodori secchi, capperi croccanti, mozzarella di bufala, basilico, zest di limone



Orto zen € 11

Riso venere, verdure di stagione marinate allo zenzero, sesamo, alga wakame, salsa ponzu



Un indiano a milano € 12

Riso basmati, bocconcini di pollo al curry, anacardi tostati, cavolo rosso marinato



Super Gud green € 11

Insalata iceberg, mais, tofu, ananas, germogli di soia, edamame, noci, salsa yogurt

Desideri un pranzo light?

MYO GUD

MAKE YOUR OWN **POKE & TASTE**

Regular Bowl 11€

- 1 base
- 1 proteina
- 3 gud greens
- 1 salsa
- 1 topping

Se hai tanta fame...

Aggiunte

- Proteine 1,50€
- Green 0,80€
- Salse 0,50€
- Topping 0,50€

Base

Riso basmati, Riso rosso integrale, Riso venere, Insalata iceberg

Proteine

Tofu, Mozzarella di bufala, Gamberi* al vapore, Salmone* marinato da noi, Polpo* al vapore, Bocconcini di pollo italiano allevato a terra

Green

Avocado, Edamame, Verdure di stagione marinate allo zenzero, Alga wakame, Cavolo rosso marinato, Mango, Ananas, Germogli di soia, Julienne di zucchine, Julienne di carote, Cetriolo, Mais, Zenzero agrodolce, Pomodori ciliegini

Salse

Salsa di soia, Salsa di soia gluten free, Salsa ponzu, Salsa teriaky, Salsa al curry, Salsa yogurt, Mayo, Mayo al wasaby, Aceto balsamico, Senape, BBQ

Topping

Chips patate, Cipolla croccante, Basilico, Zest di limone, Anacardi tostati, Sesamo, Pesto di pomodori secchi, Capperi croccanti, Noci sgusciate, Granella di pistacchio salato

Per ragioni igienico sanitarie e di tutela della vostra salute, tutti i prodotti ittici serviti crudi vengono abbattuti ad una temperatura di -22° per almeno 24 ore. In caso di mancanza di prodotto fresco fresco alcuni prodotti potrebbero essere surgelati (*). Gli allergeni sono quelli individuati da Reg UE N. 1169/2001. Nei nostri laboratori vengono utilizzate farine, soia e frutta a guscio quindi c'è una possibile contaminazione incrociata. Chiedere al nostro personale di sala per eventuali dettagli.

←
Crea la tua bowl, componila
con i tuoi
ingredienti preferiti!



Ci prendiamo cura di te ma
non c'è servizio al tavolo

GUSTA UNO DEI NOSTRI PIATTI
DIRETTAMENTE DA CASA! ORDINALO SU

