



COMPONILO TU

FREDDO 12,90

2 BASI

2 PROTEINE

4 VEGETALI

1 SALSA

2 CRUNCHIES

CALDO 12,90

2 BASI

1 PROTEINE

2 VEGETALI

1 SALSA

1 CRUNCHIES

BASE

- MISTICANZA
- RISO NERO
- RISO BASMATI
- FRECOLA SARDA MEDIA
- COUS COUS SPEZIATO

PROTEINA

- SALMONE MARINATO +0,90
- GAMBERI AGLI AGRUMI +0,90
- TONNO COTTO
- FETA
- TOFU
- POLPO E PATATE +0,90
- POLPETTE VEGANE +0,90
- FILETTO DI POLLO
- UOVA

VEGETALE

- FINOCCHI AL PROFUMO D'ARANCIA +0,50
- LENTICchie
- POMODORI SECCHI +0,50
- CETRIOLI IN INSALATA
- POMODORI AL BASILICO
- HUMMUS DI CECI
- ZUCCHINE AL TIMO +0,50
- PISELLI ALLA MENTA
- OLIVE TAGGIASCHE +0,50
- MAIS
- SCAGLIE DI GRANA PADANO
- FAGIOLI
- EDAMAME
- CAROTE JULIENNE
- CECI

SALSA

- VINAGRETTE AL BALSAMICO
- OLIO EVO
- SALSA VEGANA
- SALSA SPICY
- CREMA DI AVOCADO +0,50
- OLIO PICCANTE
- SOYA GLUTEN FREE
- SALSA YOGURT
- SALSA TERIYAKI +0,50
- CITRONETTE AGLI AGRUMI +0,50

CRUNCHIES

- GRANELLA DI NOCCIOLE +0,30
- SEMI MISTI
- ARACHIDI
- GRANELLA DI PISTACCHIO +0,30
- CIOPPOLA CRISPY
- CROSTINI DI PANE H. M.
- SCAGLIE DI MANDORLE +0,30



MENU LUNCH

12,90 EURO PIATTO ACQUA E CAFFÈ

PER ALLERGENI E INTOLERANZE RIVOLGERSI AL PERSONALE

PRIMI

GNOCCHETTI DI LEGUMI



con farina di ceci, lenticchie rosse e di piselli con salsa di pomodoro e grana padano



SPAGHETTINI DI RISO



PESCE : gamberi, salsa di pesce, verdure julienne, salsa ponzu, cipolla crispy e lime
POLLO: pollo, salsa teriyaki, edamame verdure julienne e mandorle



VEGETALI: verdure julienne, mayo vegana, edamame, zucchine al timo e arachidi

RAVIOLI ARTIGIANALI ORTOLANI 7PZ



impasto agli spinaci con ripieno di verdure grigliate serviti con maionese vegana e granella di nocciole



GJOZA DI GAMBERI CON SALSA SPICY 8PZ



impasto classico ripieno di gamberi serviti con salsa spicy e edamame



LASAGNA EMILIANA

lasagna con ragù misto, besciamella, pasta all'uovo, e tanto formaggio fior di latte

LASAGNA AL PESTO

lasagna al pesto con patate e fagiolini, con pecorino e grana padano



LE ZUPPE

VELLUTATA DELLO CHEF



con crostini di pane H.M. e scaglie di grana padano

ZUPPA DI CIPOLLE



la mitica zuppa di cipolle con crostini di pane e scaglie di grana padano

SECONDI

NEW!

GENOVESE CON LA POLENTA

tenerissimi bocconcini di manzo stracotti in un ragù alla genovese su un letto di polenta



POLLO AL CURRY

Filetto di pollo in salsa al curry con cous cous guarnito con zucchine, olive taggiasche e patate arrosto



COTOLETTA DI ALLA MILANESE

Cotoletta di lonza alla milanese con pure di patate

POLPETTE AL POMODORO CON LA POLENTA

10 polpettine di manzo al pomodoro con la polenta

VITELLO TONNATO IN INSALATA

NEW!

fesa di vitello a fettine con salsa tonnata e insalatina mista (misticanza,pomodorini e carote)



3 HUMMUS CON FOCACCINE

hummus di ceci, hummus di lenticchie e hummus di piselli alla menta con focaccine genovesi



LE NOSTRE VAPORIERE

GAMBERI RIBELLI

gamberi agli agrumi, riso nero, zucchine al timo, pomodorini al basilico, carote jullienne, citronette e granella di piastaccchio

PENELOPE

filetto di pollo, riso basmati, riso nero, zucchine al timo, edamame, mais, salsa caesar e semi misti

VEGGY PROTEIN



tofu,riso basmati, couscous, ceci, lenticchie,fagioli rossi, pomodorini al basilico, vinagrette e cipolla crispy



LE NOSTRE INSALATE

WINTER CAESAR

misticanza,filetto di pollo, pomodorini secchi, carote jullienne, scagli di grana padano, salsa caesar e crostini di pane

INSALATA DEL MARINAIO



NEW!

misticanza, uova , tonno , fagioli, cetrioli, piselli alla menta, finocchi in insalata vinagrette, granella di nocciole



LE NOSTRE POKE

SALMON POKE



salmone marinato, riso nero ,riso basmati, edamame, crema avocado, salsa yogurt e cipolla crispy

FREGOLA CON POLPO E PATATE

Fregola sarda media, polpo e patate, pomodorini al basilico e olive taggiasche e olio piccantino

