



## COMPONILO TU

**FREDDO 16,90**

**3 BASI**

**3 PROTEINE**

**5 VEGETALI**

**2 SALSA**

**3 CRUNCHIES**

**CALDO 14,90**

**2 BASI**

**1 PROTEINE**

**2 VEGETALI**

**1 SALSA**

**1 CRUNCHIES**

### BASE

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

### PROTEINA

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

### VEGETALE

- FINOCCHIO AL PROFUMO
- IP ARANCIO -0,50
- LENTICCHIE
- POMODORI SECCHE -0,50
- CITRIOLI IN INSALATA
- POMODORI AL BASILICO
- HUMUS DI CECI
- ZUCCHINE AL TIMO -0,50
- PISELLI ALLA MENTA
- OLIVE TAGGIASCHE -0,50
- NARS
- SCAGLIE DI GRANA PADANO
- PATATE GULLE
- EDAMAME
- CAROTE JULIENNE
- CECI

### SALSA

- VINAGRIETTE AL BALSAMICO
- OLIO IVO
- SALS'A VICIANA
- SALS'A SPICY
- CREMA DI AVOCADO -0,50
- OLIO PICCANTE
- SOVA GLUTEN FREE
- SALS'A YOGURT
- SALS'A TERYAKI -0,50
- CITRONETTE AGLI AGRUMI -0,50

### CRUNCHIES

- GRANELLA DI NOCCIOLE -0,30
- SEMI MISTI
- ARACHIDI
- GRANELLA DI PISTACCHIO -0,30
- CIPOLLA CRISPY
- CROSTINI DI PANE LL.M.
- SCAGLIE DI MANDORLE -0,30



# MENU DINNER

COBERTO 2 EURO

PER ALLERGENI E INTOLLERANZE RIVOLGERSI AL PERSONALE  
LA MAGGIOR PARTE DEI PRODOTTI DEL MENU SONO ABBATTUTI

## I NOSTRI RAVIOLI ARTIGIANALI

ORTOLANI  
10 PZ 16,90



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

BOLOGNESI  
10 PZ 19,90



impasto classico  
con ripieno di  
ragù di manzo alla  
bolognese serviti  
con olio e scaglie  
di grana padano

GIOZA DI GAMBERI  
10 PZ 15,90



impasto classico  
ripieno di gamberi  
serviti con salsa  
spicy e edamame

**TASTY 13 PZ 24,90**

4 ravioli artigianali per tipo:  
4 ortolani, 4 bolognesi e 5 gioza di  
gamberi



GNOCCHETTI DI LEGUMI 12,90



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

LASAGNE EMILIANA 12,90

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

LASAGNE AL PESTO 12,90

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





## LE NOSTRE ZUPPE **NEW!**

**VELLUTATA DI ZUCCA 11,90**  con crostini di pane H.M. e scaglie di grana padano

**ZUPPA DI CIPOLLE 12,90**  la mitica zuppa di cipolle con crostini di pane e scaglie di grana padano

**ZUPPA THAI 16,90**  
zuppa thai, gamberi, spaghettini di riso, misto di verdure, salsa teriyaki e cipolla crispy



## SECONDI

**HUMMUS CON FOCACCINA 12,90**   
hummus di ceci, hummus di lenticchie e hummus di piselli con le nostre focaccine genovesi

**COTOLETTA ALLA MILANESE CON PURE 14,90**  
cotoletta di lonza alla milanese con patate al forno

**POLPETTE AL POMODORO E LA POLENTA 13,90**  
10 polpettine di manzo al sugo di pomodoro su letto di polenta

**POLLO AL CURRY 14,90**  
bocconcini di pollo in salsa curry con cous cous e riso nero guarnito con zucchine e olive taggiasche

**GENOVESE CON LA POLENTA 15,90**  
tenerissimi bocconcini di manzo stracotti in ragu genovese su un letto di polenta



**ROLLE DI CONIGLIO CON IL PURE 17,90**  
terrina di patate al forno con fettine di rolle di coniglio con salsa del plin

**GUANCIA CON LA POLENTA 19,90** **NEW!**  
guancia di vitello brasata al vino rosso, con salsa su letto di polenta

## PIATTI UNICI

**FREGOLA CON POLPO 14,90**   
Fregola sarda media con polpo e patate, pomodorini al basilico, olive taggiasche e olio piccantino

**BEYOND MEAT BALL CON COUS COUS SPEZIATO 17,90**   
Cous cous, beyond meat balls, pomodorini al basilico, lenticchie, crema di avocado e paprika

**TRANCIO DI SALMONE IN TERIYAKI 18,90**  
Trancio di salmone cotto a bassa pressione, riso nero condito con zucchine pomodorini al basilico e olive taggiasche, crema di avocado e scaglie di mandorle

**SPAGHETTINI DI RISO 14,90**  
**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 





## YOU CREATE IT.

**COLD 16.90**

- 3 BUS
- 3 PROTEINS
- 5 VEGETABLES
- 2 SALSA
- 3 CRUNCHIES

**HOT 14.90**

- 2 THEN
- 1 PROTEIN
- 2 VEGETABLES
- 1 SALSA
- 1 CRUNCHIES

### BASE

COMPOSITE SALAD MEDIUM SARDINIAN FREGOLA  
 FORBIDDEN HICSEASONED COUSCOUS BASMATI RICE

### PROTEIN

- MARINATED SALMON - 0.90
- CITRUS SHRIMP - 0.90
- PREPARED TUNA
- PASTA
- TOFU
- OCTOPUS AND POTATOES - 0.90
- VEGAN MEATBALLS - 0.90 
- POULTRY BREAST
- EGG

### VEGETABLE

- ORANGE SCENTED FENNEL - 0.50
- FENNEL
- DRIED TOMATOES - 0.50
- CUCUMBER SALAD
- TOMATOES AND BASIL
- CHICKPEA HUMMUS
- ZUCCHINI INFUSED WITH HERB - 0.50
- MINTED PEAS
- TAGGIASCA OLIVES - 0.50
- NOCHI
- GRANA PADANO SHAWINGS
- RATATOUILLE
- EDAMAME
- JULIENNED CARROTS
- THIS

### SALSA

- BALSAMIC VINAIGRETTE DRESSING
- EXTRA VIRGIN OLIVE OIL
- PLANT BASED SAUCE
- SPICY SALSA
- AVOCADO CREAM - 80.50
- SPICED OIL
- SOY GLUTEN FREE
- YOGURT DRESSING
- TERIYAKI SALSA - 0.50
- CITRUS CITRONETTE - 80.50

### CRUNCHIES

- CHOPPED HAZELNUTS - 0.30
- SEMI MISTICAL
- PEANUTS
- PISTACHIO KERNELS - 0.30
- CRUNCHY ONION
- CRUMBONS OF BREAD FLAK
- ALMOND SLIVERS - 0.30



# DINNER MENU

COVER CHARGE €2

FOR POLICIES REGARDING ALLERGIES AND SPECIAL DIETS, PLEASE REACH OUT TO THE STAFF  
 MOST OF THEM ARE VEGAN AND GLUTEN FREE

## OUR HANDCRAFTED RAVIOLI

GREEN GROCERS  
 10 UNITS 10.90 

BOLOGNESE 10  
 PIECES, \$19.90 

GAMBERI GYOZA  
 11PZ, \$5.90 

Spinach dough encasing grilled vegetables, accompanied by vegan mayonnaise and finely chopped hazelnuts.

Classic dough filled with Bolognese beef ragu, accompanied by oil and Grana Padano shavings.

Classic dumplings filled with shrimp, accompanied by a spicy sauce and edamame.

DELICIOUS 11PZ 24.90

Four artisanal ravioli of each variety:  
 4 tortolani, 4 Bolognese, and 5 gyoza  
 with prawns



LEGUME GNOCCHETTI 12.90 

with chickpea flour, red lentils, and peas in tomato sauce topped with Grana Padano cheese

EMILIAN LASAGNA 12.90

lasagna featuring a medley of ragu, béchamel sauce, egg pasta, and abundant fior di latte cheese

PESTO LASAGNA 12.90

Pesto lasagna featuring potatoes, green beans, pecorino cheese, and Grana Padano cheese.





## OUR SOUPS

### PUMPKIN SOUP 11.90

with H.M. bread croutons and Grana Padano shavings

### ONION SOUP 12.90

the renowned onion soup accompanied by croutons and Grana Padano shavings

### THAI SOUP 16.90

Thai soup, shrimp, rice noodles, assorted vegetables, teryaki sauce, and crispy onions

**NEW!**

## MAIN COURSES

### 3 HUMMUS WITH BUN 12.90

Chickpea hummus, lentil hummus, and pea hummus accompanied by our Genoese focaccias.

### MILANESE CUTLET ACCOMPANIED BY MASHED POTATOES €14.90

Milanese-style pork loin cutlet accompanied by baked potatoes

### TOMATO MEATBALLS SERVED WITH POLENTA 13.90

Ten beef meatballs in tomato sauce served atop a bed of polenta.

### POLLO AL CURRY 14.90

Chicken slices in curry sauce served with couscous and black rice, garnished with courgettes, Taggiasca olives

### GENOVESE SERVED WITH POLENTA 15.90

Tender beef morsels braised in Genoese ragu served atop a bed of polenta.



### RABBIT ROULADE WITH PURÉE 17.90

terrine of baked potato accompanied by slices of rabbit roulade with plin sauce

### CHEEK SERVED WITH POLENTA 19.90

veal cheek braised in red wine, served with sauce atop a bed of polenta

**NEW!**

## INDIVIDUAL ENTREES



### FREGOLA WITH OCTOPUS 14.90

Medium Sardinian fregola accompanied by octopus and potatoes, basil cherry tomatoes, Taggiasca olives, and a drizzle of spicy oil.

### BEYOND MEAT BALL WITH SPICED COUSCOUS 17.90

Couscous, plant-based meatballs, basil-infused cherry tomatoes, lentils, avocado cream, and paprika.



### SALMON STEAK WITH TERIYAKI SAUCE 18.90

Low-pressure cooked salmon fillet accompanied by black rice, seasoned with courgettes, basil, cherry tomatoes, and Taggiasca olives, complemented by avocado cream and almond flakes.

### RICE NOODLES 14.90

FISH: shrimp, fish sauce, julienned vegetables, ponzu sauce, crispy onions, and lime.

CHICKEN: chicken, teriyaki sauce, edamame, julienned vegetables, and almonds.

VEGETABLES: julienned vegetables, vegan mayonnaise, edamame, thyme, zucchini, and peanuts.

