



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
- FREGOLA 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

- FINOCCHIAL PROFUMO D'ANANCI -0,50
- LENTICCHIE
- POMODORI SECCHI -0,50
- CETRIOLI IN INSALATA
- POMODORI AL BASILICO
- HRMINUS DI CECI
- ZUCCHINE AL TIMO -0,50
- PISELLI ALLA MENTA
- OLIVETAGGIASCHE -0,50
- MAS
- SCAGLIE DI GRANA PADANO
- RYATACQUELLE
- EDAMAME
- CAROTE JULIENNE
- CECI

SALSA

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

CRUNCHIES

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



MENU LUNCH

12,90 EURO PIATTO ACQUA E CAFFE

PER ALLERGENI E INTOLERANZE RIVOLGERSI AL PERSONALE
LA MAGGIOR PARTE DEI PRODOTTI NEL MENU SONO ARRATTATI

PRIMI



GNOCCHETTI DI LEGUMI

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



SPAGHETTINI DI RISO

PESCE: gamberi, salsa di pesce, verdure julienne, sabbia porru, 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



GIOZA 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'uova, e tanto formaggio fior di latte

LASAGNA AL PESTO

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



LE ZUPPE

VELLUTATA DI ZUCCA  **NEW!**
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

GENOVESE CON LA POLENTA

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

POLLO AL CURRY

Bocconcini di pollo in salsa al curry con cous cous e riso nero guarnito con zucchine e olive taggiasche

COTOLETTA DI LONZA ALLA MILANESE

cotoletta di lonza alla milanese con patate al forno

POLPETTE AL POMODORO CON LA POLENTA

10 polpettine di manzo al pomodoro con la polenta

3 HUMMUS CON FOCACCINE  

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

FREGOLA CON POLPO E PATATE 

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



LE NOSTRE VAPORIERE

GAMBERI RIBELLI 

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

POLLO FELICE **NEW!**

bocconcini di pollo, cous cous, riso nero, ratatouille, edamame, salsa caesar e semi misti

VEGGY PROTEIN 

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

LE NOSTRE INSALATE

WINTER CAESAR

misticanza, filetto di pollo, pomodorini secchi, carote julienne, scaglie di grana padano, salsa caesar e crostini di pane

INSALATA DEL MARINAIO 

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

LE NOSTRE POKE

SALMON POKE 

salmon marinato, riso nero, edamame, cetrioli in insalata, avocado a fettine, salsa yogurt e cipolla crispy

POLPO POKE **BACK** 

riso nero, polpo e patate, edamame, pomodorini al basilico, olive taggiasche e citronette

