



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
- RYATACQUILLE
- EDAMAME
- CAROTE JULIENNE
- CECI

SALSA

- VINSAGRETTE AL BALSAMICO
- OLIO FVO
- SALSA VEGANA
- SALSA SPICY
- CREMA DI AVOCADO -0,50
- OLIO PICCANTE
- SOYA GLUTEN FREE
- SALSA YOGURT
- SALSA TERRAQUE -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 LUNCH

12,90 EURO PIATTO ACQUA E CAFFE

PER ALLERGENI E INTOLLERANZE 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

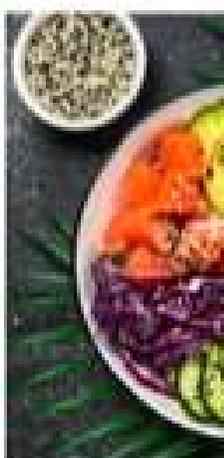
WINTER CAESAR
misticanza, filetto di pollo, pomodorini secchi, carote julienne, scaglie di grana padano, salsa caesar e crostini di pane

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

LE NOSTRE POKE

SALMON POKE 
salmone 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





YOU CREATE IT.

COLD 12.90
2 THEN
2 PROTEINS
4 VEGETABLES
1 SALSA
2 CRUNCHIES

HOT 12.90
2 THEN
1 PROTEIN
2 VEGETABLES
1 SALSA
1 CRUNCHIES

BASE

COMPOSITE SALAD FUMMOON RICE BASMATI RICE
 MEDIUM SAIBINI AN FRUGOLA SEASONED COUSCOUS

PROTEIN

- MARINATED SALMON - 0.90
- CHIRUS PRAWNS - 20.90
- PREPARED TUNA
- PASTA
- TOFU
- OCTOPUS AND POTATOES - 0.90
- VEGAN MEATBALLS - 20.90
- POULTRY BREAST
- EGG

VEGETABLE

- ORANGE SCENTED FENNEL - 0.90
- LENTILS
- DRIED TOMATOES - 10.50
- CUCUMBER SALAD
- TOMATOES AND FENNEL
- CHICKPEA HUMMUS
- ZUCCHINI INFUSED WITH THYME - 0.30
- MIXED PEAS
- TAGGIASCA OLIVES - 0.30
- MORE
- GRANA PADANO SHAWINGS
- BAYTOUILLE
- EDAMAME
- JULIENNED CARROTS
- THIS

DRESSING

- BALSAMIC DRESSING
- EXTRA VIRGIN OLIVE OIL
- PLANT BASED SAUCE
- SPICY SALSA
- AVOCADO CREAM - 30.50
- SPICED OIL
- SOY GLUTEN FREE
- YOGURT DRESSING
- TERIYAKI SALSA - 0.50
- CHIRUS CITRONETTE - 30.50

CRUNCHIES

- CHOPPED HAZELNUTS - 20.30
- SEMI MYSTICAL
- PEANUTS
- PISTACHIO KERNELS - 0.30
- CRUNCHY ONION
- CROUTONS OF BREAD HUM
- ALMOND FLAKES - 0.30



LUNCH MENU

12.90 EUROS FOR A DISH, WATER, AND COFFEE

FOR RESERVES RELAXING ALL DAY AND ENJOYING OUR FLAVORFUL PLAINS BRUNCH OUT TO THE TERRACE MOST OF OUR PLAYS ARE BLISS OFFERS

FIRST COURSE



LEGUMINOUS DUMPLINGS

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



RICE VERMICELLI

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 



ARTISANAL VEGETABLE RAVIOLI 7 PIECES

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

SHRIMP GYOZA WITH SPICY SAUCE, 8 PIECES

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



EMILIAN LASAGNA

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

PESTO LASAGNA

Pesto lasagna featuring potatoes and green beans, complemented by pecorino and grana padano cheeses.



THE BROTHS

PUMPKIN SOUP 

with H.M. bread croutons and Grana Padano shavings

ONION BISQUE 

the renowned onion soup accompanied by croutons and Grana Padano shavings

SECOND COURSES

GENOESE SERVED WITH POLENTA

tender beef morsels braised in a Genoese ragù served atop a bed of polenta

CURRY CHICKEN

Chicken fillet in curry sauce accompanied by couscous, garnished with courgettes, Taggiasca olives, and roasted potatoes.

MILANESE CUTLET

Milanese-style pork loin cutlet accompanied by baked potatoes

TOMATO-INFUSED MEATBALLS SERVED WITH POLENTA

10 beef meatballs accompanied by tomato sauce and polenta

3 HUMMUS WITH FOCACCIA  

Chickpea hummus, lentil hummus, and mint-infused pea hummus accompanied by Genoese focaccia bread

FREGOLA WITH OCTOPUS AND POTATOES

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



NEW!



OUR STEAMERS

DEFIANT SHRIMP 

Citrus-infused prawns, black rice, thyme-scented courgettes, basil-infused cherry tomatoes, julienned carrots, citronette, and chopped pistachios.

HAPPY CHICKEN

NEW!

Couscous, black rice, chicken nuggets, ratatouille, edamame, Caesar dressing, and a medley of seeds

VEGETABLE PROTEIN 

Tofu, basmati rice, couscous, chickpeas, lentils, basil, cherry tomatoes, vinaigrette, and crispy onions

OUR SALADS

WINTER CAESAR

mixed salad, chicken breast, sun-dried tomatoes, julienned carrots, shavings of Grana Padano cheese, Caesar dressing, and croutons

SAILOR'S SALAD 

mixed greens, eggs, tuna, legumes, cucumbers, peas with mint, fennel salad with vinaigrette, chopped hazelnuts

OUR INTERACTIONS

SALMON POKE BOWL 

Marinated salmon, black rice, cucumbers, edamame, fresh avocado, yogurt sauce, and crispy onions.

POLPO POKE BOWL 

BACK

Black rice, octopus and potatoes, edamame, edamame, cherry tomatoes infused with basil and citronette





MENU LUNCH

16,90 EURO PIATTO ACQUA E CAFFÈ

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



ROLLE DI CONIGLIO CON IL PURÈ
terrina di patate al forno con fettine di rolle di coniglio e salsa del plin

GUANCIA DI VITELLO CON LA POLENTA
guancia di vitello brasata al vino rosso con salsa su letto di polenta

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



TRANCIO DI SALMONE IN TERIYAKI



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

RAVIOLI ARTIGIANALI BOLOGNESI 7 PZ



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

ZUPPA THAI

zuppa thai, gamberi, spaghettoni di riso, misto di verdure, salsa teriyaki e cipolla crispy



LUNCH MENU

16.90 EUROS, WATER, AND COFFEE

FOR INQUIRIES REGARDING ALLERGENS AND INTOLERANCES, PLEASE REACH OUT TO THE STAFF
MOST OF MENU'S ITEMS ARE SLAUGHTERED



RABBIT SERVED WITH MASHED POTATOES.
terrine of baked potatoes accompanied by slices of rabbit roulade with plin sauce

VEAL CHEEK ACCOMPANIED BY POLENTA
veal cheek braised in red wine, accompanied by a sauce, served atop a bed of polenta

BEYOND MEAT BALL WITH SPICED COUSCOUS
Couscous, plant-based meatballs, basil cherry tomatoes, lentils, avocado cream, and paprika.



TERIYAKI SALMON STEAK



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.

7-PIECE ARTISANAL BOLOGNESE RAVIOLI

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



TOM YUM SOUP

Thai soup with shrimp, rice noodles, assorted vegetables, teriyaki sauce, and crispy onions.