

## I CARBOIDRATI

---

### ✓ MISS Q. (6,7,8)

Riso Basmati alla curcuma / Avocado / **Feta (7)** / Cipollotto / Pomodorini / Capperi di Filicudi /  
Lattuga / Tarassaco / Menta / **Mandorle (8)**  
Condimento: Olio evo / Zenzero / **Soya (6)** / Lime / Aceto mele  
€9,00

### FREGOLA SARDA (1,4,7)

**Fregola (1)** / **Alici di Cetara (4)** / Olive taggiasche / Capperi di Filicudi / Pomodori secchi di Sicilia /  
Cipolla / Basilico / Pepe / **Burrata affumicata (7)**  
Condimento: olio e sale  
€8,50

### ✓ HEIDI (8,9)

Lenticchie / Mele Golden / **Riccioli di sedano (9)** / Carote / Cipollotti / **Nocciole (8)** / Olive  
taggiasche / Pomodori secchi / Santoreggia / Sommaco  
Condimento: Olio evo / Sciroppo d'acero / Origano / Peperoncino Urfa Biber / Zenzero  
€11,00

### ✓ PANZANELLA CLASSICA (1,12)

€8,00

---

## LE INSALATE

---

\*Potete richiedere la vostra insalata con il condimento a parte per poterla mangiare o a cena o il giorno seguente

\*\*Tutti i prodotti sono lavati appositamente per le donna incinta

\*\*\* Se sei VEGANO, non c'è problema, togliamo l'ingrediente "di troppo" !

### MUZZI (3,7,8)

Lattuga / Rucola / Mela Fuji / **Feta (7)** / **Pinoli (8)** / **Anacardi (8)** / Semi di papavero / Semi di canapa / Erba cipollina / **Uovo sodo (3)** / Aneto  
Condimento: Olio EVO / Sale rosa/ Limone  
€10,00

### MISTER THAI (2,8,11)

**Gamberi (2)** / Carote / Rucola / Lattuga / Pomodorini / Coriandolo / Menta / Cipollotti / **Anacardi (8)** / **Semi di sesamo (11)**  
Condimento: **Vinaigrette Gambero (2)** / Lime / **olio sesamo (11)** / cipollotto  
€12,00

### LADY THAI (8,11)

Pollo al curry / Zucchine / Carote / Coriandolo / Lattuga / Rucola / Semi di cumino/ **Anacardi (8)** / Semi di nigella  
Condimento: Olio evo / Lime / **Olio di Sesamo (11)** / Aceto di Mele / Sale  
€12,00

### ✓ GRECA (7)

Lattuga / Pomodori / Cetrioli / Olive / Cipolla / **Feta (7)**  
Condimento: Origano / Olio evo / Sale  
€8,50

### SALMON (4,6,11)

**Salmone (4)** marinato alle erbe / Lattuga / Rucola / Pomodorini / Avocado / Erba cipollina / Semi di papavero / **Semi di sesamo (11)**  
Condimento: **Olio di sesamo (11)** / **Soya (6)** / Olio evo / Limone  
€12,00

## TOAST E FOCACCE

---

*\* Pane GLUTEN FREE euro 0,50*

### **AVO TOAST (1,3,7,8)**

Avocado / **Uovo sodo (3)** / **Feta (7)** / Rucola / **Crumble di Nocciole (8)** / Mitmita  
€7,50

### **HUMMUS TOAST (4,11)**

**Crema di Ceci (11)** / Salvia / **Alici marinate (4)** / Pomodori secchi  
€6,00

### **SALMON TOAST (3,4,6,8)**

**Uovo sodo (3)** / **Maio veg ai capperi (6,8)** / **Salmone (4)** marinato alle erbe / Aneto  
€7,50

### **FOCACCIA AL COTTO (1,7)**

Prosciutto Cotto / **Mozzarella di Bufala (7)** / Pomodorini  
€6,00

### **FOCACCIA AL CRUDO (1)**

Prosciutto Crudo di Parma / Rucola  
€7,00

### **FOCACCIA VEGETARIANA (1,7)**

**Mozzarella di Bufala (7)** / Pomodorini / Basilico / olio evo  
€6,00

### **FOCACCIA AL TACCHINO (1,7,8)**

Tacchino arrosto / **Robiola (7)** / Pomodori secchi / **mandorle (8)**  
€6,00

### **FOCACCIA BRESAOLA DI SUINO (1,7)**

Bresaola di Suino / **Robiola al Limone (7)** / Rucola  
€6,00

## GLI SFIZI

---

### **PROSCIUTTO MELONE E MOZZA (7)**

Prosciutto Crudo di Parma / Melone / **Bocconcini di mozzarella di Bufala (7)**  
€8,00

### **✓ PAN TOMATE (1)**

Pomodoro fresco / Olio evo / sale  
€5,00

### **MINI-BURRITO MAROCCO (7,8,11)**

**Crema di Ceci al sesamo (11)** / Paprika affumicata / Cumino / **Formaggio vaccino (7)** /  
Carote / Menta / **Mandorle (8)**  
€5,00

### **✓ MINI-BURRITO INDIA**

Crema di Lenticchie speziate / Patata / Riso Basmati alla curcuma / Cipolla caramellata /  
Coriandolo  
€5,00

### **MINI-BURRITO THAI**

Pollo al Curry / Cocco / Zucchine / Carote / Coriandolo / Lattuga  
€5,00

### **✓ HUMMUS DI CECI E SESAMO (11)**

€4,00

### **✓ GUACAMOLE**

€4,00

---

## **I DOLCI** €5,00

*Macedonia ( Kiwi / Melone / Mela )*

**CHEESECAKE (7)** alla vaniglia con composta di Fragole al Cardamomo e Pepe di Timut

**ALLEGATO II**

**Regolamento (UE) N. 1169/2011 del Parlamento Europeo e del Consiglio del 25 ottobre 2011**

**SOSTANZE O PRODOTTI CHE PROVOCANO ALLERGIE O INTOLLERANZE**

**1. Cereali contenenti glutine, cioè: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati, tranne:**

- a) sciroppi di glucosio a base di grano, incluso destrosio <sup>(1)</sup>;
- b) maltodestrine a base di grano <sup>(1)</sup>;
- c) sciroppi di glucosio a base di orzo;
- d) cereali utilizzati per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola.

**2. Crostacei e prodotti a base di crostacei.**

**3. Uova e prodotti a base di uova.**

**4. Pesce e prodotti a base di pesce, tranne:**

- a) gelatina di pesce utilizzata come supporto per preparati di vitamine o carotenoidi;
- b) gelatina o colla di pesce utilizzata come chiarificante nella birra e nel vino.

**5. Arachidi e prodotti a base di arachidi.**

**6. Soia e prodotti a base di soia, tranne:**

- a) olio e grasso di soia raffinato <sup>(1)</sup>;
- b) tocoferoli misti naturali (E306), tocoferolo D-alfa naturale, tocoferolo acetato D-alfa naturale, tocoferolo succinato D-alfa naturale a base di soia;
- c) oli vegetali derivati da fitosteroli e fitosteroli esteri a base di soia;
- d) estere di stanolo vegetale prodotto da steroli di olio vegetale a base di soia.

**7. Latte e prodotti a base di latte (incluso lattosio), tranne:**

- a) siero di latte utilizzato per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola;
- b) lattiolio

**8. Frutta a guscio, vale a dire: mandorle (*Amygdalus communis* L.), nocciole (*Corylus avellana*), noci (*Juglans regia*), noci di acagiù (*Anacardium occidentale*), noci di pecan [*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch], noci del Brasile (*Bertholletia excelsa*), pistacchi (*Pistacia vera*), noci macadamia o noci del Queensland (*Macadamia ternifolia*), e i loro prodotti, tranne per la frutta a guscio utilizzata per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola.**

**9. Sedano e prodotti a base di sedano.**

**10. Senape e prodotti a base di senape.**

**11. Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo.**

**12. Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/litro in termini di SO<sub>2</sub> totale da calcolarsi per i prodotti così come proposti pronti al consumo o ricostituiti conformemente alle istruzioni dei fabbricanti.**

**13. Lupini e prodotti a base di lupini.**

**14. Molluschi e prodotti a base di molluschi.**

<sup>(1)</sup> E i prodotti derivati, nella misura in cui la trasformazione che hanno subito non è suscettibile di

**elevare il livello di allergenicità valutato dall'Autorità per il prodotto di base da cui sono derivati.**