


Écarin


MENU FOOD
ITALIANO

ENTRÈ

 **Brodo di miso italiano artigianale** - CibOfficina Microbiotica - € 3
Ceci e miglio
Ceci e farro - con glutine


 **Tortino di hummus di sedano rapa** € 8
Sedano rapa lavorato con anacardi, dadolata di funghi Champignon, clorofilla di prezzemolo, riduzione di aceto balsamico

 **Tartare di avocado** € 8
Avocado, ravanello, uvetta, timo

 **Guacamole con raw crackers** € 8
Avocado, germogli di porro, pomodori secchi

DEGUSTAZIONI

 **“ Formaggi ” x 2** € 15
Frutta secca a guscio fermentata e essiccata

 **Antipasto Ecrù x 2** € 25

INSALATE

- Insalata mista**
Erbe selvatiche, funghi Shiitake freschi, carote, ravanello, cavolo cappuccio, semi aromatizzati al tamari
- VN 224 Kcal**
CG Basso
PT Carote: vit. A/K, antiossidante
Ravanello: digestivo, abbassa il colesterolo, protegge il sistema nervoso, iodio
Semi di girasole: acido folico, omega3, vitamina B/E selenio, ferro, zinco, fosforo
Semi di zucca: vitamina K
Funghi Shiitake: Antibatterico naturale, aiuta le difese immunitarie, proprioeta epatoprotettive, abbassa il colesterolo, antinfiammatorio
- € 10
- Insalata di Rucola**
Rucola e erbe selvatiche, noci e cipolle rosse caramellate essiccate, semi di canapa, riduzione di aceto balsamico
- VN 302 Kcal**
CG Basso
PT Rucola: ricca di minerali: calcio, magnesio potassio vit. K/C, betacarotene, digestiva, antitumorale, disintossicante, rilassante
Noci caramellate: zinco, rame, fosforo, calcio, magnesio, ferro, vitamina F, omega3, protezione del sistema nervoso, cardiaco, antistress
Semi di canapa: semi proteici, omega3.
- € 10
- Insalata Waldorf**
Cavolo cappuccio marinato, mousse acida di anacardi, polvere di senape, mela, sedano, noci
- VN 530 Kcal**
IG Basso
PT Diuretico, utilizzato in menopausa e in regime dimagrante, antineoplastico
- € 10
- Insalata Papaya e Avocado**
Rucola, erbe selvatiche, papaya, avocado, erba cipollina, semi di canapa, riduzione di aceto balsamico, pepe di papaya
- VN 378 Kcal**
CG Basso
PT Avocado: Vit. A,C,E, carotenoidi, omega 3
Papaya: estrogeni, antidegenerativa, protegge il sistema nervoso, il cuore, aiuta nella digestione, antiox.
Rucola: ricca di minerali: calcio, magnesio potassio vit. K/C, betacarotene, digestiva, antitumorale, disintossicante, rilassante
- € 12
- Insalata di Spinaci**
Spinaci, avocado, sedano, noci, olive nere
- VN 505 Kcal**
IG Basso
PT ricca di sali minerali, contro la osteoporosi, ricca di iodio, attiva il metabolismo, antiox, omega 3/9, Vit. A/C/E, carotenoidi
- € 12

PRIMI VEGETALI CON PESTO A SCELTA

Verdura cruda marinata con olio evo e sale

 Spaghetti di Rapa Bianca / Daikon

 Tagliatelle di zucca

Pesti e Creme:

 Pesto di verza

Verza, pomodori secchi, mandorle

€ 9

 Crema di Shiitake

Shiitake, anacardi

€ 10

VELLUTATE

Le nostre zuppe sono crude ma possono essere servite anche calde

 Zucca

Zucca, zenzero, salvia, cavolo nero essiccato

VN 193 Kcal

CG Basso

PT Zucca: favorisce la coagulazione del sangue, carotenoidi, utile per la vista.
Zenzero: energizzante, carminativo dell'apparato gastroenterico

€ 10

 Finocchi

Avocado, finocchi, sedano, noci

VN 397 Kcal

CG Basso

PT Diuretica, digestiva, Vit. A/C/E, carotenoidi, omega 3, iodio, sali minerali

€ 10

 Spinaci

Avocado, spinaci, semi di canapa

VN 290 Kcal

CG Basso

PT Ricca di sali minerali, Vit A/C/E, carotenoidi, omega 3, acido folico

€ 10

 Lenticchie nere

Lenticchie nere germogliate, miso, funghi Shiitake freschi

€ 12

 Shiitake

Funghi Shiitake freschi, anacardi, miso

VN 200 Kcal

CG Basso

€ 12

I nostri funghi Shiitake sono coltivati in grotta con un metodo antico e naturale dall'azienda Natural Funghi a Manziana in provincia di Roma. Il fungo Shiitake è un fungo asiatico originario del Giappone, è considerato il secondo fungo commestibile più consumato al mondo. Il nome "Shiitake" significa fungo della quercia, ad esso sono attribuite proprietà stimolanti delle difese immunitarie, è attivo contro agenti batterici virali. E' inserito nell'elenco dei "funghi della salute" per le sue proprietà epatoprotettive, questo fungo è in grado di contribuire ad abbassare il colesterolo e a contrastare l'arteriosclerosi. Ha caratteristiche antinfiammatorie, antibatteriche ed è in grado di tenere sotto controllo i sintomi dell'Alzheimer.

SECONDI VEGETALI

Vegan Sushi Rolls

Ingredienti Sushi: alga nori, crema al curry con semi di girasole, cavolfiore, carote, avocado, germogli di porro, mela, rucola; tamari e wasabi

Con contorno a scelta :

- **Tagliata di Avocado**

€ 12

- **Funghi Shiitake freschi**

Marinati, essiccati con brunoise di zenzero, erba cipollina e tamari

€ 15

VN 249 Kcal

CG Basso

Hummus di Ceci germogliati

Ceci germogliati lavorati con miso italiano artigianale di ceci e miglio - CibOfficina

Contorno: cavolo nero marinato, massaggiato con crema di avocado, pomodori secchi, noci, cumino

VN 495 Kcal

CG Basso

PT *Ceci: fosforo e poco sodio, abbassano il colesterolo, facilitano l'eliminazione di acido urico, utili per il sistema nervoso, pelle, vista e memoria*
Miso: molto proteico, ricco di sali minerali (calcio magnesio), contiene gli 8 aminoacidi essenziali, ricco di fermenti vivi che aiutano la flora

€ 16

Sfere di lenticchie germogliate

Contorno: cavolfiore al teriyaki, verza stufata a 40° maionese di mandorle crude

€ 16

Funghi Shiitake ripieni di

- brunoise di zenzero, erba cipollina, tamari
- spinaci marinati e formaggio di anacardi alla noce moscata

Contorno: insalata di stagione con erbe selvatiche

PT *Fungo Shiitake: Antibatterico naturale, aiuta le difese immunitarie, proprio epatoprotettive, abbassa il colesterolo, antinfiammatorio*

I nostri funghi Shiitake sono coltivati in grotta con un metodo antico e naturale dall'azienda Natural Funghi a Manziana, provincia di Roma

€ 18

CHIPS DI VERDURA

Chips

Verdura di stagione marinata, aromatizzata ed essiccata
Zucca / rapa rossa / rapa bianca / cavolo nero

€ 3,5

CRACKERS

Crackers impastati a mano, essiccati per 24/48 ore a 40°C

Crackers di grano antico

Grano Timilia siciliano germogliato
Questo crackers contiene glutine

VN 66,4 Kcal

CG Basso

PT Vit. B, sodio, potassio, ferro, calcio, fosforo, zinco,
protegge il sistema cardiovascolare e delle cellule,
contrasta le allergie e i disturbi infiammatori
intestinali

€ 0,50 cad.

Crackers di mandorle e sesamo

Farina di mandorle, pomodori secchi, capperi,
semi di sesamo

PT Mandorle: energizzante, sedativa del sistema
nervoso, remineralizzante, contiene calcio

€ 1 cad.

Crackers di mandorle e olive

Farina di mandorle, olive nere, origano

€ 1 cad.

Crackers di lino e cipolla

Farina di semi di lino, cipolla rossa

VN 53,5 Kcal

CG Medio Basso

PT Semi: antiox, acido folico, vit. B/E, selenio,
ferro, zinco, fosforo omega 3, calmanti del
sistema nervoso, anti degenerativo, aiutano
nell'ipertensione arteriosa, nell'osteoporosi in
menopausa e nella digestione.
Cipolla rossa: diuretica, antidiabetica,
disinfettante

€ 1 cad.

Crackers di semi

Semi di girasole, lino, zucca, tamari

VN 45,5 Kcal

CG Medio

PT Semi misti: ac folico, vit B/E/K, omega 3, ac
folico, selenio, ferro, zinco, fosforo, antiacidi, anti
degenerativi, triptofano (ottimo per l'umore).

€ 1 cad.

Crackers di semi con verdura di stagione

Semi di zucca, semi di lino
Rapa rossa, carota, cipolla

€ 1 cad.


Porz. pz. 7 € 6


SANDWICHES

- PANE RAW*

- PANE DI SEGALE

SI PUÒ AGGIUNGERE IL NOSTRO VEGAN BURGER + € 3,5

 **1:** Crema di anacardi con funghi Shiitake freschi, carpaccio di zucca, spinaci marinati, germogli di ravenello €7,5

 **2:** Mousse acida di anacardi, avocado, pomodori secchi, erbe di campo, germogli di rucola €7,5


 **3:** Hummus di ceci e miso, julienne carote, olive, erbe di campo, germogli di porro €7,5


 **4:** Hummus di ceci e miso, cavolo nero marinato, pomodori secchi €7,5


SANDWICHES CON VEGAN BURGER € 10


Il vegan burger è a base di semi di girasole e verdure di stagione

VN 143,5 Kcal CG Medio Basso PT: acido folico, vit. B/E, selenio, ferro, zinco, fosforo omega 3, calmanti del sistema nervoso, anti degenerativo

 **5:** Vegan Burger, mousse acida di anacardi, crema di rafano, carpaccio di zucca, erbe di campo, germogli di rucola

 **6:** Vegan burger, raw senape, mousse acida, erbe di campo, germogli di rucola e crescione

 **7:** Vegan burger, raw senape, mousse di crauti fermentati con anacardi, insalata di cavolo cappuccio marinato con grani di kummel

 **8:** Vegan Burger, mousse acida di anacardi, raw senape, funghi Shiitake freschi, cavolo nero marinato




* Il nostro pane raw è impastato a mano, senza aggiunta di lieviti ed essiccato a 40°.


Ingredienti: farina di grano saraceno germogliato, farina di semi di chia, di lino e mandorla, olio evo.



VN x 2 pz 350 Kcal CG Basso PT farine utilizzate: ac folico, omega 3 e 6, vit B/E, calcio, ferro, zinco, selenio, fosforo, antiox.


DOLCI

I DOLCI DEL GIORNO SONO ESPOSTI NELLA VETRINA



-  **Biscotto di castagna**
Farina di Castagna, mandorla e grano saraceno germogliato, zucchero di cocco
Con crema di nocciole e raw cacao € 2
€ 2,5
-  **Biscotto di noccioia**
Nocciole delle langhe e datteri € 2
-  **Biscotto di riso e cacao**
Farina di riso, raw cacao fondente, zucchero di cocco € 2

-  **Raw cioccolatini con zucchero di cocco** € 2


-  **Granita di Mandorle con zucchero di canna** € 6
VN 407 Kcal
CG Medio Alto
PT Mandorle: energizzante, sedativa del sistema nervoso remineralizzante, contiene calcio
-  **Granita di Mandorle con zucchero di cocco e fave di cacao** € 6


-  **Tagliata di frutta di stagione** € 7


LE COLAZIONI COMBinate

-  **1-Estratto / cappuccino + pane e avocado + yogurt di anacardi con frutta e granola + espresso o té** € 14
-  **2- Milk shake + pudding di chia con frutta + sandwich + espresso o té** € 18


COLAZIONE & MERENDA


 **Biscotto di castagna** € 2
Farina di Castagna, mandorla, grano saraceno germogliato, zucchero di cocco
Con crema di nocciole e raw cacao € 2,5

 **Biscotto di nocciola** € 2
Nocciole delle langhe e datteri


 **Biscotto di riso e cacao** € 2
Farina di riso, raw cacao fondente, zucchero di cocco

 **Raw cioccolatini con zucchero di cocco** € 2


 **Barretta energetica alla frutta** € 3
Grano saraceno germogliato, mela, semi di zucca e girasole,
cannella, datteri, nettare d'agave
VN 134 Kcal
CG Alto
PT calcio, magnesio, ferro, potassio, vit A/K/E/B,
omega 3, selenio, zinco fosforo, antiossidanti,
energizzante, triptofano.


 **Barretta energetica al cacao** € 3
Grano saraceno germogliato, pasta e polvere di cacao
crudo, nocciole, mandorle, datteri, nettare d'agave
VN 200 Kcal
CG Medio basso

 **Pane con crema di pistacchi o crema di cacao e nocciola** € 3

 **Barretta energetica di quinoa germogliata** € 4,5
Quinoa germogliata ed essiccata, datteri, albicocche
secche, maca in polvere, nocciole, mandorle, pistacchi
VN 201 Kcal
CG Alto
PT ferro, iodio, zinco, calcio, potassio, magnesio,
vit A/C, omega 3, antiossidante, tonico, molto
proteico


 **Pane raw o integrale con avocado a fette** € 5

 **Pudding di chia** € 5
Semi di chia, latte di mandorla, zucchero di cocco, cannella,
vaniglia

 **Bowl di pudding di chia** € 8
Semi di chia, latte di mandorla, zucchero di cocco, cannella, vaniglia

 **Yogurt di anacardi fermentati con granola** € 6
VN 315 Kcal
CG Basso

 **Yogurt di anacardi con frutta fresca e granola** € 7
PT Yogurt: riduce il colesterolo, contiene magnesio,
antiox ideale per diabete tipo 2, benessere
intestinale perché ricco di probiotici

 **Tagliata di frutta di stagione** € 7