







# ENTRÈ


-  **Brodo di miso italiano artigianale** - CibOfficina Microbiotica -  
Ceci e miglio  
Ceci e orzo  
*Allergene: Glutine* € 3
-  **Chips di verdura con maionese di miso e latte di mandorla** € 5  
Verdura di stagione marinata, aromatizzata ed essiccata  
Zucca e Cavolo nero  
*Allergene: Anacardi, Mandorla*
-  **Tortino di hummus di sedano rapa** € 8  
Sedano rapa lavorato con anacardi, dadolata di funghi Champignon, polvere di prezzemolo, riduzione di aceto balsamico  
*Allergene: Anacardi*
-  **Tartare di avocado** € 8  
Avocado, ravanello, uvetta, timo
-  **Guacamole con raw crackers** € 9  
Avocado, germogli di porro, pomodori secchi

# DEGUSTAZIONI

-  **“ Formaggi ” x 2** € 15  
Frutta secca a guscio fermentata  
*Allergene: Anacardi, Noci, Mandorle*
-  **Antipasto Ecreu x 2** € 25


# COLAZIONE & MERENDA


 **Biscotto di castagna** € 2  
Farina di Castagna, mandorla, grano saraceno g., burro di cacao, zucchero di cocco  
**Con crema di nocciole e cacao crudo** € 2,5


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


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

 **Barretta proteica** € 3  
Arachidi, datteri e pasta di cacao crudo

 **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


 **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 crema di nocciole e cacao crudo / burro di arachidi homemade** € 3,5

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


 **Raw Crêpe ripiena di crema di nocciole e cacao crudo** € 6  
Crêpe essiccata di banana e noci del Brasile

 **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, frutta fresca e frutta secca a guscio

 **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

*Allergene: Frutta secca a guscio, Anacardi*

# CRACKERS

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

-  **Crackers di grano antico**  
Grano Timilia siciliano germogliato  
**Allergene: 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, salsa Lentyu
- VN 45,5Kcal  
CG Medio  
PT Semi misti: acido folico, Vit. B/E/K, omega 3, ferro, selenio, fosforo, zinco, antiacidi, antidegenerativi, triptofano (ottimo per l'umore)
- € 1 cad.

Porz. pz. 7 € 6

Allergene: Anacardi, Mandorle, Sesamo

# SECONDI VEGETALI

## Vegan Sushi Rolls

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

VN 249 Kcal  
CG Basso

Contorno a scelta tra:

- **Tagliata di Avocado**

€ 12

- **Funghi Shiitake freschi**

€ 15

Marinati, essiccati con brunoise di zenzero, erba cipollina e salsa Lentyu

\* Salsa di lenticchie e miglio senza soya prodotta dall'Azienda Agricola Toscana Lolmaia di Dario Benossi

## Equilibrio

**Piatto unico composto da:**

€ 15

- Crema Hummus di Ceci germogliati
- Pane Raw o Integrale (Glutine) con crema acida di anacardi, avocado, pomodori secchi
- Insalata di stagione con erbe selvatiche

*Allergene: Anacardi, Mandorla*

## Qui - Fu

**Piatto unico composto da:**

€ 15

- Tabulè di Quinoa\* con broccolo siciliano, nocciole e curcuma
- Tagliata di Tofu\* artigianale su letto di erbe selvatiche e maionese con miso di ceci

*Allergene: Soia, Nocciole*

\*\* Prodotti Italiani provenienti da Agricoltura Biologica

## Hummus di Ceci germogliati

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

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 intestinale

€ 16

**Contorno:** Cavolo nero massaggiato con avocado, pomodori secchi, noci, cumino

*Allergene: Noci*

# SALADS


All our salads are served with a cracker


- |   |                                     |             |
|---|-------------------------------------|-------------|
|  <b>Rocket Salad</b><br>Rocket salad, caramelized walnuts, red onions,<br>hemp seeds balsamic vinegar<br><br><i>Allergen:</i> Walnuts   | <b>NV 302 Kcal</b><br><b>IG Low</b> | <b>€ 10</b> |
|  <b>Mixed Salad</b><br>Salad, Spinach, Shitake mushrooms, cabbage,<br>carrots, radish, mixed seeds flavoured  |                                     | <b>€ 10</b> |
|  <b>Waldorf Salad</b><br>Marinated cabbage, cashew sour mousse,<br>mustard powder, apple, celery, walnuts<br><br><i>Allergen:</i> Walnuts, Celery   | <b>NV 530 Kcal</b><br><b>IG Low</b> | <b>€ 10</b> |
|  <b>Protein Salad</b><br>Fresh spinach, marinated homemade Tofu,<br>avocado, apple vinegar<br>(Tofu marinated with ginger, chives, horseradish,<br>oil, Lentylu Sauce , Juniper berries)<br><br><i>Allergen:</i> Soya |                                     | <b>€ 12</b> |


# SANDWICHES


- PANE RAW\*
- PANE DI SEGALE (Allergene: Glutine)

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, rafano, mousse acida, erbe di campo, germogli di rucola

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





 **7:** 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.

ALLERGENI: Anacardi, Sedano, Senape, Mandorla

# VELLUTATE

Le nostre zuppe sono crude ma possono essere servite anche calde

- |   |   |             |
|---|---|-------------|
|  <b>Zucca</b><br>Zucca, zenzero, salvia, cavolo nero essiccato<br><u>Allergene:</u> Sedano                                | <b>VN</b> 193 Kcal<br><b>CG</b> Basso<br><b>PT</b> Zucca: favorisce la coagulazione del sangue, carotenoidi, utile per la vista.<br>Zenzero: energizzante, carminativo dell'apparato gastroenterico | <b>€ 10</b> |
|  <b>Finocchi</b><br>Avocado, finocchi, sedano, noci<br><u>Allergene:</u> Sedano, Noci                                     | <b>VN</b> 397 Kcal<br><b>CG</b> Basso<br><b>PT</b> Diuretica, digestiva, Vit. A/C/E, carotenoidi, omega 3, iodio, sali minerali   | <b>€ 10</b> |
|  <b>Spinaci</b><br>Avocado, spinaci, semi di canapa   | <b>VN</b> 290 Kcal<br><b>CG</b> Basso<br><b>PT</b> Ricca di sali minerali, Vit A/C/E, carotenoidi, omega 3, acido folico  | <b>€ 10</b> |
|  <b>Shiitake</b><br>Funghi Shiitake freschi, anacardi, miso di riso con soia italiana<br><u>Allergene:</u> Anacardi, Soia | <b>VN</b> 200 Kcal<br><b>CG</b> Basso   | <b>€ 12</b> |

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.

## PRIMO VEGETALE €10


Verdura cruda marinata con olio evo e sale


### Tagliatelle di zucca con Crema di Shiitake

Allergene: Anacardi

# DOLCI


I DOLCI DEL GIORNO SONO ESPOSTI NELLA VETRINA

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


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

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

 **Raw Crêpe ripiena di crema di nocciole e cacao crudo** € 6  
Crêpe essiccata di banana e noci del Brasile


 **Granita di Mandorle con zucchero di canna non integrale** € 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 o 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

Allergene: Frutta secca a guscio, Anacardi