



## COMPLETI E BILANCIATI

### PROPOSTE CON BASE CEREALE:

#### N.1 Salmone & Avocado

Riso bianco, radicchio, ceci, avocado, salmone affumicato, semi di lino e vinaigrette al lime.

**9 euro**

#### N.2 Avocado & Tonno al lime

Riso bianco, valeriana, ravanello, avocado, tonno marinato al lime, arachidi tostate, semi di sesamo e salsa teriyaki.

**10 euro**

#### N.3 Tonno, Pomodoro & Mozzarella

Riso venere, pomodori semi secchi, mozzarella bio, fagioli cannellini, tonno al naturale e riduzione di aceto balsamico.

**10 euro**

#### N.4 Mango & Tonno al lime

Riso venere, cavolo viola, ravanello, mango, tonno marinato al lime, semi di sesamo e riduzione di aceto balsamico.

**10 euro**

#### N.5 Quinoa della casa (*Vegetariano*)

Quinoa, radicchio, carote al vapore, fagioli cannellini, cipolla viola in agro, feta di capra bio, granola di pistacchi, mix di semi e senape al miele.

**9 euro**

#### N.6 Vegan Protein

Quinoa, cavolo viola, germogli misti, avocado, tofu, anacardi, mandorle, semi di chia e salsa al burro d'arachidi.

**10 euro**

### PROPOSTE CON BASE VERDE:

#### N.1 Valeriana & Tonno al Lime

Valeriana, quinoa, ravanello, avocado, tonno marinato al lime, arachidi tostate e senape al miele.

**10 euro**

#### N.2 Rucola & Salmone Affumicato

Rucola, radicchio, germogli misti, carote al vapore, ceci, avocado, salmone affumicato, semi di lino e vinaigrette al lime.

**10 euro**

#### N.3 Tonno, Pomodoro & Mozzarella

Insalata mista, riso venere, pomodoro fresco, pomodori semi secchi, mozzarella bio, cipolla rossa, tonno al naturale e riduzione di aceto balsamico.

**10 euro**

#### N.4 Rucola & Mango (*Vegan*)

Rucola, insalata mista, cavolo viola, germogli misti, ravanello, doppio mango, anacardi, semi di chia e riduzione di aceto balsamico.

**9 euro**

#### N.5 Valeriana & Salmone al lime

Valeriana, quinoa, pomodori datterini, avocado, salmone marinato al lime, anacardi, mix di semi e salsa teriyaki.

**10 euro**

#### N.6 Green Protein (*Vegan*)

Insalata mista, quinoa, germogli misti, cipolla viola in agro, avocado, tofu, mandorle, semi di zucca e salsa al burro d'arachidi.

**10 euro**

### PROPOSTE SPECIALI:

#### N.1 Riso piccante ai 3 pomodori

Riso venere, pomodori freschi, datterini e semi secchi, cipolla rossa, olive, capperi, tonno al naturale e olio piccante.

**10 euro**

#### N.2 Venere & Salmone cotto

Riso venere, avocado, germogli misti, cipolla viola in agro, salmone cotto, semi di sesamo e salsa teriyaki.

**11 euro**

#### N.3 Valeriana, Tonno & Datterini

Valeriana, riso bianco, pomodori datterini, ceci, cipolla rossa, olive, tonno al naturale e salsa special piccante.

**10 euro**

#### N.4 Valeriana & Salmone cotto

Valeriana, quinoa, cetriolo, ravanello, cipolla viola in agro, salmone cotto, arachidi tostate, semi di sesamo e salsa teriyaki.

**10 euro**

#### N.5 Quinoa & Tonno al Lime

Quinoa, radicchio, mango, ravanello, avocado, tonno marinato al lime, mandorle e semi di lino.

**10 euro**

#### N.6 Super Vegan

Quinoa, insalata mista, carote julienne, germogli misti, avocado, cipolla viola in agro, patate, tofu, semi di chia e salsa al burro d'arachidi.

**9 euro**



## SANDWICH

#### N.1 Guacamole, Rucola & Salmone

Doppio sandwich di pane integrale con guacamole, rucola, pomodoro fresco, salmone affumicato e riduzione di aceto balsamico.

**8 euro**

#### N.2 Guacamole, Rucola & Salmone (*Piccante*)

Doppio sandwich di pane integrale con guacamole, pomodoro fresco, cipolla rossa, rucola, salmone affumicato e salsa special piccante.

**8 euro**

#### N.3 Hummus & Tonno al Naturale (*Piccante*)

Doppio sandwich di pane integrale con hummus, valeriana, tonno al naturale, cetriolo, cipolla rossa e salsa special piccante.

**8 euro**



## PANINI

#### N.1 Guacamole della casa (*Vegan*)

Burger di fagioli rossi con guacamole, lattuga, pomodoro, cetriolo, cipolla rossa e salsa special piccante.

**8 euro**

#### N.2 Hummus e Cipolla Viola

Burger di fagioli rossi con rucola, hummus della casa, pomodoro fresco, cipolla viola in agro e senape al miele.

**8 euro**

Panini e sandwich sono serviti con insalata o patate di contorno.



## ESTRATTI

**500 ml:** 6 euro

**N.1** Arancia, carota, mela, limone.

**N.2** Ananas, mela, menta.

**N.3** Carota, mela, rapa rossa, limone, zenzero

**N.4** Mela, sedano, spinaci, limone, menta.

**N.5** Ananas, melograno, mela, limone, zenzero. (Stagionale)

**N.6** Mela, pera, finocchio, cavolo nero, limone.

**N.7** Mela, finocchio, sedano, lattuga, limone, zenzero.

**N.8** Ananas, melone, mela, limone, zenzero, curcuma.

**N.9** Cocomero, menta e lime. (Stagionale)

**N.10** Sedano, mela verde, cavolo nero, rucola, prezzemolo e limone.

**N.11** Ananas, fragola e limone. (Stagionale)

#### Ginger Shot (75 ml.)

Mela, zenzero, curcuma e limone.

**2.5 euro**

#### Ginger Melograno Shot (75 ml.)

Melograno, mela, zenzero e limone.

**2.5 euro**



## SMOOTHIES

**500 ml:** 6.5 euro

#### N.1 Smoothie Cacao

Anacardi, banana, datteri e cacao crudo in polvere.

#### N.2 Smoothie Avocado

Ananas, banana, mango, avocado, menta e lime.

#### N.3 Smoothie Fragola & Banana (Stagionale)

Mela, ananas, banana, fragola, limone.

#### Acqua naturale

**1.5 euro**

#### Acqua frizzante

**1.5 euro**

Consegna gratuita con ordine minimo di 15 euro.

### SPECIAL COMBO: estratto 500 ml + completo & bilanciato 1 euro di sconto.



CHIAMACI E ORDINA  
☎ 06 933 798 01



VIENI A TROVARCI  
in via Messina, 32  
00198 Roma



HEALTHY FOOD  
HEALTHY DRINKS