

Menu

PANE CUNZATU SALATO



Pane realizzato con farine biologiche di grani macinati a pietra e lievito madre.*

*Ricco di fibre e polifenoli,
contribuisce al benessere del microbiota intestinale.*

Pane in cassetta con hummus di ceci, pomodori secchi
e verdure di stagione
(1-5-6-8-9-10-11-12-13)

€ 10,90

Pane in cassetta con hummus di ceci, salmone selvaggio affumicato
e verdure di stagione
(1-4-6-8-10-11)

€ 11,90

VAPO BURGER



Pane biologico speziato cotto al vapore*

Burger* di ceci neri germogliati, semi di zucca e radicchio, maionese al
curry e verdure di stagione
(1-3-5-6-7-8-10-11-13)

€ 14,90

COOKIE BURGER LOW CARB

Burger* di ceci neri germogliati, cookies keto salato e tzatziki
(1-3-5-6-7-8-11-13)

€ 14,90

PIZZA AI LEGUMI



Pizza al tegamino realizzato con farine biologiche di grani macinati a pietra,
mix di farine di legumi e lievito madre.*

A basso contenuto di carboidrati e ridotto tenore di glutine.

Ricca di fibre e proteine per una pizza buona e altamente digeribile!

Pizza ai legumi alle erbe aromatiche
(1-6-8-10-11)

€ 8,00

Pizza ai legumi margherita
(1-6-7-8)

€ 12,00

Pizza ai legumi con hummus di ceci, olive taggiasche
e verdure di stagione
(1-6-8-9-10-11-12)

€ 13,00

Pizza ai legumi con ragù e grana
(1-3-6-7-8-9)

€ 13,90

PIATTI SANI DELLA NUTRIZIONISTA



*Le nostre bowl, formulate dalla Dott.ssa Anastasia Fermo nutrizionista,
sono realizzate con ingredienti che rispettano le stagioni.
I macronutrienti sono combinati per ottenere un piatto sempre equilibrato!*

Bowl salmone selvaggio (chetogenica, senza glutine)

Salmone selvaggio affumicato, salsa tzatziki e verdure di stagione

(1-3-4-6-7-8-9-10-11)

€ 15,90

Abbinamento consigliato!

Crackers speziati con farina di mandorle e olio extravergine di oliva

€ 4,00

Bowl vegan

Con cereali antichi al curry, mini burger di ceci* germogliati,
fagioli di soia edamame croccanti e verdure di stagione

(1-5-6-8-10-11)

€ 15,90

Abbinamento consigliato!

Bevanda Kombucha ad azione probiotica

€ 5,00

LASAGNA KETOGENICA



Per porzione 21 g di PROTEINE e 4 g di CARBOIDRATI

Lasagna proteica ricca di fibre a ridotto contenuto di carboidrati

(1-3-4-5-6-7-8-9-10)

€ 14,90

Abbinamento consigliato!

Contorno di verdure di stagione

€ 7,00

CONTORNI DI VERDURE DI STAGIONE



Verdure di stagione

Le verdure possono subire delle variazioni secondo la stagione e la disponibilità chiedi allo staff.

(1-5-8-10-11)

€ 7,00



CARDIO
IL SAPORE CHE RIGENERA

DRINK



Cardo seleziona per te i migliori vini, birre e drink.

Siamo convinti che vivere un momento di relax con un buon bicchiere possa essere parte integrante di uno stile di vita sano!

Succhi di frutta-Smoothie-Nettari bio

€ 3,50-€ 4,00-€ 5,00

Kombucha

€ 5,00

Cioccolata calda fondente biologica in tazza

€ 4,50

Selezione di té e infusi

a partire da € 3,50

Aperitivi analcolici

€ 5,50

Birre artigianali

€ 5,50

Vini naturali calice/bottiglia

€ 6,00/€ 25,00

Champagne Bertemès bottiglia

€ 60,00

Spritz Luxardo dal 1821

€ 7,00

Gin tonic -Gin Kapriol senza zucchero con tonica

€ 9,00

Amari-Sambuca-Grappa















€ 4,50

ALLERGENI

Gentile ospite, se hai delle allergie e/o intolleranze alimentari segnalalo al nostro staff e chiedi pure informazioni sui nostri piatti e bevande.

Siamo preparati per poterti consigliarti nel migliore dei modi.

Elenco degli ingredienti allergenici utilizzati in questo esercizio e presenti nell'allegato II del Reg. UE n. 1169/2001 – “sostanze o prodotti che provocano allergie o intolleranze”.

-  1. Cereali contenente glutine e prodotti derivati (grano segale, orzo, avena, farro, kamut).
-  2. Crostacei e prodotti a base di crostacei.
-  3. Uova e prodotti a base di uova.
-  4. Pesce e prodotti a base di pesce.
-  5. Arachidi e prodotti a base di arachidi.
-  6. Soia e prodotti a base di soia.
-  7. Latte e prodotti a base di latte.
-  8. Frutta a guscio e i loro prodotti (mandorle, nocciole, noci, noci di acagiù, di pecan, del Brasile, pistacchi, noci macadamia)
-  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 sesamo.
-  12. Solfiti in concentrazione superiore a 10 mg/kg.
-  13. Lupini e prodotti a base di lupini.
-  14. Molluschi e prodotti a base di molluschi.

*Per garantire il massimo della qualità alcuni prodotti contrassegnati con asterisco potrebbero essere sottoposti ad abbattimento o acquistati congelati all'origine.

PANE* CUNZATU DOLCE



Pane in cassetta con ricotta, pere e crema di nocciole 100%

(1-6-7-8)

€ 9,90

Pane in cassetta con burro di arachidi, composta di frutta, banane e cioccolato fondente

(1-6-7-8-11)

€ 9,90

Pane in cassetta con yogurt a base di soia, composta di frutta e crema di nocciole 100%

(1-6-8)

€ 8,90

YOGURT E FRULLATI



Macedonia di frutta di stagione

chiedi allo staff per personalizzarlo

€ 5,50

Yogurt bowl greco/soia con frutta di stagione

chiedi allo staff per personalizzarlo

€ 6,50

Frullato a base di yogurt o bevande vegetali e frutta di stagione

chiedi allo staff per personalizzarlo

€ 6,50

Impreziosisci il tuo yogurt/frullato/macedonia!

Granola bio + € 1,00

Pasta pura di nocciole 100% + € 1,00

Pasta pura di pistacchi 100% + € 1,00

DOLCI SANI E BUONI



I nostri dolci non contengono zucchero e sono a basso indice glicemico*

Utilizziamo solo farine integrali e semi integrali

Non utilizziamo grassi vegetali idrogenati, né conservanti e aromi artificiali

Trovi una selezione di:

DOLCI CHETOGENICI senza zucchero, glutine e lattosio (adatti anche ai soggetti diabetici, **NON** adatti ai soggetti celiaci)

DOLCI VEGAN senza uova e senza lattosio



CARDO
IL SAPORE CHE RIGENERA