



Antipasti

<i>Bruschette al patè di asparagi, radicchio, carciofi e noci</i>	3.00
<i>Antipasto caldo di porcini e champignon</i>	7.00
<i>Funghi porcini alla griglia</i>	12.00
<i>Bruschette melanzane grigliate e zucchine grigliate</i>	

PRIMI PIATTI

<i>*Linguine di kamut con mandorle basilico e pachino</i>	9.00
<i>*Linguine di kamut ai 4 sapori</i>	9.00
<i>*Rigatoni grano antico alle verdure cremose</i>	9.00
<i>*Cavatelli di kamut al ragu di champignon e tartufo</i>	12.00
<i>*Spaghetti di mais al pesto di pistacchi di Bronte</i>	9.00
<i>*Tagliatelle di mais rinfrescanti: pomodorini, origano fresco e limone.</i>	9.00
<i>*Acqua cotta della tuscia</i>	8.00
<i>*Riso agli agrumi: pinoli uvetta e mandorle</i>	9.00

SECONDI PIATTI

<i>*Straccetti di seitan: rucola e pachino</i>	10.00
<i>*Scaloppina di seitan: limone e salvia</i>	10.00
<i>*Spiedini di tofu e verdura alla griglia</i>	9.00
<i>*Filetti di tofu alla greca</i>	10.00

CONTORNI

<i>Insalata mista: mele, frutta secca e semi tostati.</i>	7.50
<i>Insalata all'isolana: lattuga, pomodori, capperi, olive, carote, patate e origano.</i>	8.00
<i>Insalata campagnola: lattuga, rucola, champignon, mais, noci e limone.</i>	8.00
<i>Insalata al radicchio: rucola, anans, noci e arance</i>	8.00
<i>Spinaci ai semi di sesamo.</i>	4.00



LE FOCACCE

<i>Focaccia al rosmarino.</i>	5.00
<i>Focaccia champignon.</i>	6.00
<i>Focaccia patate e rosmarino.</i>	6.50
<i>Focaccia cipolla e rosmarino.</i>	6.50
<i>Focaccia pachino e rucola.</i>	6.50
<i>Focaccia arrotolata con cicoria ripassata.</i>	7.00
<i>Focaccia con zucchine julienne, pachino, patate e fiori di zucca.</i>	8.50
<i>Focaccia con patate pomodorini secchi, patate, olive nere, pinoli e pepe di cajenne.</i>	8.00
<i>Calzone con verdure cotte di stagione e mandorle.</i>	7.50
<i>Pizza pomodori, capperi e origano.</i>	6.00

DOLCI

<i>Gelato di soia alla frutta/ cioccolato.</i>	3.00
<i>Ananas.</i>	4.00

DOLCI CALDI

<i>Ghiottini cioccolato fondente e nocciole.</i>	6.00
<i>Sfoglia con prugne, cannella e mandorle.</i>	6.50

* Kamut da agricoltura biologica è un'antichissima varietà di grano duro.

*Seitan è stato inventato dagli antichi Cinesi secoli fa i quali estrassero dal grano il glutine inventando così un nuovo cibo sostitutivo delle proteine.

*Tofu derivato dalla soia, è arrivato sulle nostre tavole dalla cultura orientale, alimento che può essere un sostitutivo della carne e del formaggio.

* Roveja un piccolo legume selvatico.

** Cibi slow food che rispettano le colture tradizionali e gli ecosistemi.

Piatto novità

la nostra pizza è lavorata con farine biologiche di altissima qualità, macinate come una volta con mulino a pietra che mantengono tutte le proprietà nutrizionali come il prezioso olio contenuto nel germe di grano ricco di vitamina E.

Grazie anche alla lievitazione con pasta madre molto utilizzata in passato (min. 48 ore) abbiamo ottenuto una pizza di alta digeribilità croccantezza e leggerezza.