

Antipasti / Starters

- *IL GRAN TAGLIERE*: selezione di non-formaggi, affettati veg, tofu aromatico e tortel di patate e verdure - *vegan cheeses and cold cuts selection flavoured tofu and a delicious potatoes cake* € 13
- *NO INVOLTINI NO PARTY*: involtini croccanti ripieni di verdura, patate al vapore e legumi speziati - *crispy rolls stuffed with vegetables, potatoes and curry* € 10
- *RI-VOLTAIRE*: frittatina di ceci, insalata russa della casa, pane tostato e hummus di legumi - *chickpea flour, russian house salad, toasted bread with vegetable hummus* € 9
- *PANCA FINGER*: un delizioso mix dei nostri antipasti: - *a delicious mix of our appetizer* € 14

Piatti principali / Main courses

- *CARBONARA VEG*: spaghetti bio con panna di soia, curcuma, pepe e lievito a scaglie - *made with soy cream, turmeric and black pepper* € 8
- *PIATTO DEL GIORNO*: a rotazione, quello che ci propone la stagione - *dish offered by the season* € 7,5
- *TEMPEH*: alla piastra con estratto di limone, arancia e zenzero - *pan-fried tempeh with lemon, ginger and orange* € 8
- *GNOCCHI MACHO E PEPE*: gnocchi di patata biologici con un mix di non-formaggi veg, lievito a scaglie, pepe - *organic potato gnocchi with vegan cheese and pepper* € 9
- *QUINOA*: verdure saltate con tamari e semi di papavero - *with tamari, vegetables sautéed and poppy seeds* € 8

Contorni / Side dishes

- RADICCHIO AL FORNO CON SALSA DI ANACARDI baked radicchio with cashew cream € 4
- PATATE AL FORNO baked potatoes with aromatics herbs and gomasio € 4
- FINOCCHI E PORRI STUFATI CON SALSA ALLO YOGURT fennel and stewed leeks with yogurt sauce € 5
- PATATINE FRITTE AL FORNO* fried baked potatoes € 3,5

Insalate

- INSALATA MISTA DI STAGIONE* € 5 aggiunta ingredienti maggiorazione € 1
- YUMMY € 8 verde, verdure di stagione a julienne, mela, farinata di ceci, pomodori secchi, mayo*
- SOPRA LA PANCA € 7 insalata verde, tempeh a scaglie, topinambur, limone, frutta secca e capperi*
- Tofu Mattia € 8 verde, verdure di stagione a julienne, arancia, tofu, finocchi, hummus di legumi*
- LOLIVA € 7 insalata verde, gomasio, carote, topinambur, yogurt di soia, frutta secca e olive*

* Le insalate sono condite con un leggero dressing di olio d'oliva, tamari, aceto di riso, pepe

PANINI / SANDWICHES

- BLACK SOLTERI € 8

pane nero carbone vegetale*, burger di seitan, insalata, hummus di legumi, cipolla caramellata, mayo e semi di girasole – black charcoal bread, seitan burger, salad, caramelized onion

- REDLOVEGAN € 8

pane rosso barbabietola*, burger di quinoa, insalata, hummus di legumi, stracchi, mayo, peperoncino e semi di chia – red bread beet, salad, chilli hummus, soy cream, chia seeds

- RUSTICOSHO € 8

pane rustico con lievito madre*, burger di lupino e spinaci, insalata, hummus di legumi, mayo, stracchi e semi di girasole – rustic bread, lupine and spinach burger, soy cream, hummus

- TIROLESE VEG € 8

ciabatta*, farinata di ceci, insalata, crema ai funghi, gondino stagionato, mayo
gruel of chickpea, hummus mushroom cream, salad, mayo

* in mancanza di prodotto fresco utilizziamo prodotto surgelato

Insalatone take away condite con dressing di olio evo, tamari, aceto di riso

Yummy € 8 verde, verdure di stagione a julienne, mela, farinata di ceci, pomodori secchi, mayo

Sopra la panca € 7 insalata verde, tempeh a scaglie, topinambur, linone, frutta secca e capperi

Tofu Mattia € 8 verde, verdure di stagione a julienne, arancia, tofu, finocchi, hummus di legumi

Loliva € 7 insalata verde, gomasio, carote, topinambur, yogurt di soia, frutta secca e olive

Contorni

Verdure miste di stagione al forno € 4 Patatine fritte (al forno) € 3,5

Dolci

Veganisù € 5 - Tofucake alla frutta € 5 Chocoenergy € 5

Bevande

Acqua 50 cl € 1 Estratto di stagione € 4

Cola, gassosa, aranciata, chinotto, cedrata bio € 3,5

Birre

Antoniana Marechiaro 33 cl € 5

Grevensteiner Keller 50 cl € 4,5

Maso Alto cl 33 € 8

Veltins premium 33 cl € 3

Schneider Weizen 50 cl € 7

Tennent's gluten free 33 cl € 4,5

Sandwiches / Pizza / Panini

Black Solteri € 8,5 pane nero carbone vegetale, burger di seitan, insalata, hummus di legumi, cipolla caramellata, mayo, semi di girasole

Cerealcrock € 7 pane multicereali con affettato veg, crema di legumi, insalata, mayo

Red lovegan € 8,5 pane rosso barbabietola, burger di quinoa, insalata, hummus di legumi, stracchi, mayo, peperoncino, semi di girasole

Veg 1 € 7 pane burger al sesamo, seitan, insalata, stracchi, mayo,

Tirolese Veg € 8,5 ciabatta, farinata di ceci, insalata, crema ai funghi, gondino, mayo

Chi? Noa € 7 pane burger al sesamo, quinoa, insalata, mayo, stracchi

L'attempata € 12 pizza con lievito madre, tempeh alla piastra, cipolla caramellata, gomasio, erbe aromatiche, hummus della casa

Sandwiches / Pizza / Panini

L'affetto € 12 pizza con lievito madre, gondino, hummus della casa, mix di affettati veg e semi di canapa

Cecicrock € 7 pane multicereali, farinata di ceci, mayo, insalata e hummus

La non formaggi € 12 pizza con lievito madre, mix di non-formaggi a base di ceci, amido di patata e frutta secca, erbe aromatiche, olio di sesamo e semi di canapa

Rusticoso € 8,5 pane rustico, insalata, burger di lupino e spinaci, mayo, hummus della casa, semi di girasole, stracchi

Pizza Crumble € 12 pizza con lievito madre, mozzarella veg, crumble di tofu, verdure di stagione, hummus della casa

Spinaciosho € 7 pane al sesamo, insalata, burger di lupino e spinaci, mayo

*L hummus di legumi varia a seconda della disponibilità (ceci, piselli, lenticchie, cannellini, borlotti, azuki)
lo stracchi è una crema spalmabile a base di yogurt di soia / anacardi e amido di patate*

Pizza con farina 100% integrale + 2 €

Piatti d'asporto / Take away

Quinoa € 8,5 saltata con verdure, tamari e semi di papavero

Gnocchi macho e pepe € 9,5 biologici di patate, con un mix di non-formaggi lievito a scaglie e pepe

Tempeh com'è € 8,5 tempeh alla piastra sfumato con estratto d'arancia limone e zenzero

La panca style € 10 frittatina di ceci, involtini di verdura, tortel di patate, non-formaggi e tofu aromatico

Crockseitan € 10 bastoncini di seitan croccante con patatine fritte

Spezzatino di soia e patate € 8,5 stufato di soia con piselli, patate rosmarino e curry