

Antipasti / Starters

- **Il GRAN TAGLIERE:** selezione di non- formaggi, affettati veg, tortèl di patate e verdure- vegan cheeses and cold cuts selection and a delicious potatoes cake € 13
- **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 whit soy cream, turmeric and black pepper € 8
- **GNOCCHI IN CREMA DI FUNGHI E RADICCHIO** – organic potato gnocchi in a cream of mushrooms and radicchio € 9
- **YANNICK:** quinoa saltata con verdure e tempeh alla piastra–quinoa and tempeh with tamari, sautéed vegetables and poppy seeds € 10
- **CIRIACO:** Spaghetti di riso nero integrale con un crumble di tofu ai pomodori secchi, capperi, crema di arachidi, olive, peperoncino – whole black rice noodles, tofu, dried tomatoes, peanut cream, chilli, olives € 10
- **SEITAN CROCCANTE AL SESAMO** : Fettine di seitan impanate servite con patate fritte al forno e contorno crispy seitan, roasted potatoes, organic salad € 13
- **CIME TEMPEHSTOSE:** Sandwich di tempeh farciti con verdure, hummus di legumi e contorno – tempeh sandwich stuffed with hummus and vegetables € 13

Insalate e contorni / Salads and side dishes

- **TOFU MATTIA € 8** insalata verde, verdure di stagione a julienne, arancia, tofu, finocchi, hummus di legumi*
- **YUMMY € 8** insalata verde, verdure di stagione a julienne, mela, farinata di ceci, pomodori secchi, mayo*
- **CONTORNO DI STAGIONE € 5**
- **COUS COUS di CAVOLFIORRE RAW € 6,5**
- **PATATINE FRITTE AL FORNO* fried baked potatoes € 3,5**
- **INSALATA MISTA DI STAGIONE*€ 5**
- **SOPRA LA PANCA€ 7** Insalata verde, tempeh a scaglie, julienne di verdure, frutta secca e capperi*
- **LOLIVA€ 7** insalata verde, gomasio, carote, 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, hummus

- **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

PIZZE

- **L'ATTEMPATA € 12*** con hummus della casa, tempeh alla piastra, gomasio, cipolla caramellata, erbe aromatiche – made with mother yeast (or sourdough starter) hummus, onion caramelized, grilled tempeh, herbs

- **L'AFFETTO € 12*** mozzarella veg, hummus della casa, mix di affettati veg semi di canapa - made with mother yeast (or sourdough starter) hummus, mix of vegan sliced, hemp seeds

- **LA NON – FORMAGGI € 12*** mozzarella veg, gondino, hummus della casa, mix di affettati veg semi di canapa - made with mother yeast (or sourdough starter) hummus, mix of vegan cheeses, hemp seeds

- **PIZZA CRUMBLE € 12*** hummus della casa, crumble di tofu, gomasio, verdure di stagione, erbe aromatiche – made with mother yeast (or sourdough starter) hummus, tofu crumble, seasonal vegetables, herbs

- **LA BLANCA € 11*** crema ai funghi, pomodori secchi, gomasio, cipolla caramellata, erbe aromatiche, capperi e olive – made with mother yeast (or sourdough starter) hummus, dried tomatoes, olives, vegan cheese, capers

** pizza con farina 100% integrale maggiorazione 2 € - pizza with 100% wholewheat flour plus 2 €*

Bevande fredde / Cold drinks

*Acqua microfiltrata naturale/gas ½ L € 1 Estratti bio € 4

Galvanina: cola-chinotto-cedrata-limonata-gassosa € 3,5

Birra / Beer

Antoniana Marechiaro 33 cl € 5 Maso Alto 33 cl € 8 Schneider Efe weizen 50 cl € 7

Grevensteiner Keller 50 cl € 5 Veltins premium 33 cl € 3

Tennent's Gluten free 33 cl € 4,5

Vino / Wine

Bianco della casa calice € 3 Quartino € 4 ½ litro € 8

Chardonnay doc calice € 3,5 Bottiglia 0,75 € 13

Spritz bio 4 € Mimosa (estratto di frutta e prosecco) € 4

Pinot grigio calice € 3,5 0,75 € 13 Prosecco doc calice € 40,75 € 15

Rosso della casa calice € 3 Quartino € 4 ½ litro € 8

Cabernet senza solfiti 0,75 lt € 14 Merlot senza solfiti 0,75 lt € 14

Infusi, thè, tisane

White tea -Chocolate super berry burst – infuso al finocchio – infuso bacche selvatiche e mirtillo – infuso limone e zenzero € 2,5

Caffetteria e liquori / Coffee bar and spirit

Caffè bio fairtrade € 1,5 Decaffeinato fairtrade € 1,5

Orzo bio senza glutine € 1,5 Caffè di cicoria tostata € 1,5

Macchiature riso mandorla /soia € 0,20

Foenum bio (a base di erbe) € 4

Sambuca bio € 4 Limoncello bio € 3,5

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, tempè 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'attèmpata € 12 pizza con lievito madre, tempè 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