



Milano

MENU

seasonal SIGNATURE BOWLS

Mind Restorer

11,50€

Farro, foglie di spinacino, fagiolini al sesamo, piselli al pesto di prezzemolo, hummus di ceci e roveja, pecorino, zucchine al forno, semi di girasole, salsa tahina

 484 Kcal  0,28 Co2

Protein+ 12,50€

Farro, rucola, pollo bio al rosmarino e salvia, pomodorini al timo, zucchine al forno, carote al forno, semi di zucca, salsa spicy yogurt

 386 Kcal  0,34 Co2

Garden Salad

10,90€

Rucola, cicorino, uovo rosa pickled, zucchine al forno, melanzane al forno, cavolo cappuccio, ravanello, barbabietola in agrodolce, mandorle a scaglie, riduzione di aceto balsamico

Extra feta + 2,00€

 245 Kcal  0,37 Co2

Pulled Dream 12,90€

Cous cous, pulled pork, peperoni al forno, carote in agrodolce, patate al forno, semi di girasole, mayo al miso

 456 Kcal  0,50 Co2

Country Breeze

10,90€

Rucola, cicorino, lenticchie, pomodorini al timo, carote al forno, feta, cetriolo, zucchine in agrodolce, olive taggiasche, salsa spicy yogurt

 320 Kcal  0,46 Co2

Vegan Republic

10,90€

Cous cous, melanzane al forno, peperoni al forno, pomodorini al timo, zucchine al forno, carote al forno, semi di sesamo, olio evo

 340 Kcal  0,16 Co2


A Kind of Poke 14,20€


Riso rosso, tartare di tonnetto del Mediterraneo marinato, carote crude, guacamole di piselli e zucchine, pomodorini secchi sott'olio, zucchine al forno, semi di sesamo, mayo al miso

 453 Kcal  0,45 Co2

 Vegetariano

 Vegano

 Calorie della tua bowl

 Impatto ambientale

PANINI

Porta Venezia

8,50€

Panino artigianale, tacchino, rucola, robiola, mela verde, senape

Porta Nuova

8,50€

Panino artigianale, hummus di legumi, spinacino, melanzane al forno, carciofini sott'olio, pomodorini secchi sott'olio, riduzione di aceto balsamico

Porta Genova

11,00€

Panino artigianale, tartare di tonnetto del Mediterraneo, rucola, zucchine al forno, robiola, pomodorini secchi sott'olio, riduzione di aceto balsamico

SIDES

Hummus di ceci e roveja con pita

5,00€

Patate gialle al forno

4,00€

Guacamole di piselli e zucchine con pita

9,50€

Mix di verdure cotte

4,00€

SANDWICH

Italian Summer Sandwich

9,50€

Pane bianco artigianale, prosciutto crudo Az. Agricola Moretti, mozzarella, pomodoro, basilico, olio evo

Martas Club Sandwich

10,00€

Pane ai cereali, tacchino, spinacino, pomodoro, zucchine in agrodolce, spicy yogurt

Pulled Pork Sandwich

11,00€

Pane bianco artigianale, insalata, pulled pork, peperoni al forno, mayo al miso

KIDS

Snack-ino

2,90€

Mix frutta secca + cioccolato fondente oppure Mix frutta secca + datteri

Yummy Pappa

2,90€

6-12 mesi

Crema di carote e patate senza sale
Extra Parmigiano Reggiano +0,50€

Yummy Pappa

3,90€

12-24 mesi

Crema di carote, patate e lenticchie senza sale
Extra Parmigiano Reggiano +0,50€

BOWL IT YOURSELF

Scegli le basi

REGULAR 10,90€

Cous Cous	Insalata
Farro	Rucola
Riso rosso - gluten free (+ 0,40€)	Cicorino
	Foglie di Spinacino

Scegli le verdure

FINO A 4

COTTO

Guacamole di piselli e zucchine
Fagiolini al sesamo
Carote al forno
Zucchine al forno
Melanzane al forno
Peperoni al forno

CRUDO

Pomodorini al timo
Carote
Cetriolo
Cavolo cappuccio
Ravanello

FRUTTA

Mela verde
Fragole

AGRODOLCE

Carote in agrodolce
Zucchine in agrodolce
Barbabietole in agrodolce

PATATE SPECIAL*

Patate gialle al forno

*NB ricorda che le patate sono carbs!

Scegli le proteine

FINO A 2, UNA ANIMALE E UNA VEGETALE

Pollo bio al rosmarino e salvia (+2,00€)	Pecorino (+0,50€)
Pulled pork (+2,00€)	Hummus di ceci e roveja (+0,40€)
Tartare di tonnetto del Mediterraneo (+3,30€)	Ceci con paprika al forno
Uovo rosa pickled	Piselli al pesto di prezzemolo
Feta (+0,50€)	Lenticchie

Scegli il topping

FINO A 1 SCELTA

Mandorle a scaglie (+0,30€)	Olive taggiasche (+ 0,30€)
Pomodorini secchi sott'olio (+0,30€)	Semi di sesamo
Carciofini sott'olio (+0,30€)	Semi di girasole
	Semi di zucca

Scegli il condimento

FINO A 1 SCELTA

Olio evo	Salsa spicy yogurt
Riduzione di aceto balsamico	Mayo al miso (+0,40€)
Salsa tahina (+0,40€)	Senape

BEVERAGE

Caffé	1,10€	Legend Kombucha Original 0,25cl	3,50€
Acqua naturale 0,50cl	1,50€	Birra Analcolica Forst 0,33cl	3,50€
Acqua frizzante 0,50cl	1,50€	Birra Rossa "Scorretta"	
Mole Coca Zero Bio 0,33cl	2,50€	Birrificio La Gramigna 6%alc 0,33cl	3,50€
Lemonaid al passion fruit 0,33cl	3,50€	Birra Pils Chiara "Pura Vida"	
Kimino Yuzu sparkling juice 0,25cl	3,50€	Birrificio La Gramigna 5%alc 0,33cl	3,50€
Legend Kombucha Zenzero e Limone 0,25cl	3,50€		