

Chef Salads

Servite con pane bianco e ai cereali, base misticanza di insalata novella (varianti: scarola, riccia, lattuga, milano, romana, songino, cappuccio, chioggia, crescione e rucola).

Caesar's Bacon grigliato, carciofini, scaglie di Parmigiano, pomodori, crostini di pane, salsa Caesar's (olio evo*, grana grattugiato, aceto, limone, acciughe). <small>PROTEINE 18G GRASSI 32G CARBOIDRATI 15G VALORE ENERGETICO 443 KCAL </small>	€ 7,50
---	---------------

Caesar's con pollo Insalata Caesar's con aggiunta di pollo alla griglia. <small>PROTEINE 35G GRASSI 33G CARBOIDRATI 15G VALORE ENERGETICO 516 KCAL </small>	€ 8,70
---	---------------

Nizzarda Tonno marinato in salsa di soia e grigliato, fagiolini al vapore,acciughe, capperi, olive nere, uova sode, crema di balsamico, grano saraceno. <small>PROTEINE 37G GRASSI 16G CARBOIDRATI 18G VALORE ENERGETICO 384 KCAL </small>	€ 8,90
--	---------------

Quasi Caprese Mozzarella Dop., pomodorini essiccati, melanzane alla griglia, prosciutto crudo, basilico fresco. <small>PROTEINE 26G GRASSI 28G CARBOIDRATI 10G VALORE ENERGETICO 414 KCAL </small>	€ 8,70
--	---------------

Variante Greca Insalata Greca rivisitata con orzo perlato, pomodorini, feta, cetrioli, olive nere, capperi e basilico fresco. <small>PROTEINE 12G GRASSI 15G CARBOIDRATI 33G VALORE ENERGETICO 337 KCAL </small>	€ 7,80
--	---------------

Summer Indie Salad Radicchio alla griglia marinato, bastoncini di zucchine alla menta, pomodorini, noci, germogli freschi e tofu naturale. <small>PROTEINE 8G GRASSI 5G CARBOIDRATI 4G VALORE ENERGETICO 245 KCAL </small>	€ 7,80
--	---------------

Cappon Magro Vegetariano Strati di giardiniera casalinga con carote, sedano, fagiolini e barbabietole servite con salsa verde, pane tostato e letto di insalata. <small>PROTEINE 5G GRASSI 18G CARBOIDRATI 46G VALORE ENERGETICO 398 KCAL </small>	€ 7,80
--	---------------

Marinata di Manzo Misticanza con formaggio asiago, carciofini all'olio, semi tostati, manzo marinato con salsa di capperi, olive e pinoli. <small>PROTEINE 30G GRASSI 32G CARBOIDRATI 3G VALORE ENERGETICO 436 KCAL </small>	€ 8,70
--	---------------

Vitel Tunà Vecchia ricetta del tonnato rivisitata. Vitello cucinato in brodo vegetale con tonno, verdure fresche, capperi, acciughe e aromi; tagliato alla julienne e servito con salsa di cottura, patate rosse al vapore e pomdorini essiccati. <small>PROTEINE 31G GRASSI 36G CARBOIDRATI 23G VALORE ENERGETICO 561 KCAL </small>	€ 8,70
--	---------------

Gravad Lax Cubettata di salmone fresco marinato (zucchero, sale, limone, aneto) con sedano scottato, avocado, capperi, crostini di pane e germogli freschi. Servita con citronette allo zenzero. <small>PROTEINE 22G GRASSI 15G CARBOIDRATI 14G VALORE ENERGETICO 293 KCAL </small>	€ 8,90
---	---------------

Alfa-Alfa Tonno fresco marinato in salsa di soia e grigliato, patate rosse al vapore, pomodorini, sedano scottato, olive nere e germogli freschi. Servita con citronette allo zenzero. <small>PROTEINE 24G GRASSI 17G CARBOIDRATI 26G VALORE ENERGETICO 356 KCAL </small>	€ 8,90
---	---------------

Dulse Gamberi, ceci, olive nere, avocado e alga dolce cucinata con salsa umeboshi. <small>PROTEINE 15G GRASSI 18G CARBOIDRATI 12G VALORE ENERGETICO 281 KCAL </small>	€ 8,90
---	---------------

Burgers, Sandwiches & Wraps

I nostri Burgers sono serviti con lattuga, pomodoro, cetrioli e patate al forno, nel classico panino al sesamo con salsa BBQ e French Dressing.

I Sandwiches con piccola insalata mista e chips classiche di patate.

Chicken Burger Hamburger di pollo fresco (160g) con spezie e formaggio edamer. <small>PROTEINE 36G GRASSI 12G CARBOIDRATI 37G VALORE ENERGETICO 416 KCAL </small>	€ 7,50
--	---------------

Lattughino's Burger Hamburger di manzo fresco (170g) con spezie e formaggio edamer. <small>PROTEINE 21G GRASSI 24G CARBOIDRATI 36G VALORE ENERGETICO 460 KCAL </small>	€ 8,00
---	---------------

Burger Vegetariano Hamburger di legumi e riso con curry e formaggio edamer. <small>PROTEINE 24G GRASSI 14G CARBOIDRATI 42G VALORE ENERGETICO 416 KCAL </small>	€ 7,50
--	---------------

Bacon Club Sandwich Doppio strato di pane bianco tostato con tacchino al forno, pomodori, lattuga, formaggio edamer e bacon grigliato. <small>PROTEINE 18G GRASSI 20G CARBOIDRATI 35G VALORE ENERGETICO 421 KCAL </small>	€ 7,50
---	---------------

Summer Wrap Rolls di piadina con verdure saltate in padella, fettine di pesce spada e robiola leggera. <small>PROTEINE 16G GRASSI 18G CARBOIDRATI 42G VALORE ENERGETICO 415 KCAL </small>	€ 8,00
---	---------------

Pollo Wrap Rolls di piadina grigliata con verdure saltate in padella, formaggio edamer e pollo alla griglia. <small>PROTEINE 30G GRASSI 14G CARBOIDRATI 41G VALORE ENERGETICO 430 KCAL </small>	€ 6,50
---	---------------

Egg & Tuna Sandwich Insalata di uova con tonno all'olio, patate e sedano in salsa french. Servito su pane ai cereali tostato. <small>PROTEINE 26G GRASSI 22G CARBOIDRATI 40G VALORE ENERGETICO 480 KCAL </small>	€ 6,50
--	---------------

Risi & Zuppe

Cereali mix con verdure Misto di cereali e verdure di stagione con salsa di soia e olio evo*. <small>PROTEINE 5G GRASSI 12G CARBOIDRATI 56G VALORE ENERGETICO 370 KCAL </small>	€ 5,50
---	---------------

Crema di carote e ginger Crema di carote fresche con zenzero e brodo vegetale. Servita con crostini di pane <small>PROTEINE 8G GRASSI 5G CARBOIDRATI 47G VALORE ENERGETICO 226 KCAL </small>	€ 5,00
--	---------------

Gazpacho Rosso Classica ricetta con pomodori, peperoni, cetrioli, basilico, coriandolo, aceto e olio evo*. Servita fredda. <small>PROTEINE 3G GRASSI 7G CARBOIDRATI 18G VALORE ENERGETICO 160 KCAL </small>	€ 5,00
---	---------------

Zuppa di kamut con coriandolo e menta Zuppa di grano kamut con ceci, piselli e spinaci, cucinata con brodo vegetale e servita con coriandolo e menta. <small>PROTEINE 4G GRASSI 6G CARBOIDRATI 30G VALORE ENERGETICO 220 KCAL </small>	€ 5,00
--	---------------

Lattughino Bistrò

Cannoli di patate al pesto di rucola Pasta fresca ripiena con formaggio e noce moscata, gratinata con pesto di rucola fatto in casa. <small>PROTEINE 14G GRASSI 18G CARBOIDRATI 45G VALORE ENERGETICO 420 KCAL </small>	€ 6,50
---	---------------

Nitukè di tofu Bastoncini di verdure croccanti al sesamo con tofu naturale in salsa di soia, serviti con riso misto. <small>PROTEINE 10G GRASSI 15G CARBOIDRATI 40G VALORE ENERGETICO 353 KCAL </small>	€ 7,80
---	---------------

Bocconcini di seitan al limone Seitan marinato in emulsione di limone, zenzero e olio, servito con salsa di soia e riso misto. <small>PROTEINE 32G GRASSI 15G CARBOIDRATI 47G VALORE ENERGETICO 460 KCAL </small>	€ 8,70
---	---------------

Paso Doble Misto di risi abbinati serviti con ragù di gamberi, tofu e zucchine alla menta. <small>PROTEINE 18G GRASSI 13G CARBOIDRATI 41G VALORE ENERGETICO 378 KCAL </small>	€ 7,50
---	---------------

Parmigiana di verdura con pesce spada Strati di verdure alla griglia alternati con filetti di pesce spada, serviti con crema di basilico fresco. <small>PROTEINE 17G GRASSI 16G CARBOIDRATI 6G VALORE ENERGETICO 272 KCAL </small>	€ 8,70
--	---------------

Frutta e Dessert

#1 Insalata di frutta fresca.	S € 4,00 L € 5,00
---	------------------------------------

#2 Quinoa e frutta con miele e yogurt.	€ 5,00
--	---------------

#3 Bavarese di mais con frutti di bosco.	€ 4,50
--	---------------

#4 Tortino di carota allo zenzero con yogurt.	€ 4,50
---	---------------

#5 Ananas al forno con miele e sesamo.	€ 4,50
--	---------------

Smoothies e centrifugati

Do it yourself Centrifugato Ingredienti freschi a scelta per le nostre centrifughe sempre disponibili: ananas, mela, pera, uva, fragole, melone, carota, sedano, pomodoro, cetriolo, zenzero, arance.	S € 4,00 L € 5,00
---	------------------------------------

Smoothies a scelta con acqua o latte	S € 3,00 L € 4,00
#1 Smoothie ROSSO (fragole, banane, mango)	
#2 Smoothie BIANCO (mela, pera, banane)	
#3 Smoothie VERDE (ananas, mele, mango, menta)	

Spremute Fresche Arance o Pompelmo.	€ 3,50
---	---------------

Drinks

Acqua gassata (500ml)	€ 1,50
Acqua naturale (500ml)	€ 1,50
Soft drinks: Coca-Cola, Coca-Cola Light, Coca-Cola Zero, Fanta, Sprite (330 ml)	€ 2,50
Succhi di frutta Biologici: arancia, pesca, albicocca, pera, ananas (200 ml)	€ 2,50
Chinotto Lurisia	€ 2,80
Gazzosa Lurisia	€ 2,80
The Verde Bio	€ 2,50
Birra Bio Hirter (330 ml)	€ 4,00
Birra Menabrea (330 ml)	€ 4,00
Birra Dolomiti: Birra a Km Zero (330 ml)	€ 4,00
ARAMEN 1-9-7 (200ml)	€ 6,90
Energy drink 100% naturale a base di mirtillo e alghe fresche d'Irlanda.	

Vini

Rossi da Agricoltura Biologica	
Lambrusco Reggiano Mazzi e Tasselli (0,75 l) Doc secco, 12%vol. Fermentazione naturale in bottiglia.	€ 11,00

Merlot "Non So" Castello di Arcano (0,75 l) Maturato in botte, senza aggiunta di anidride solforosa, 12,5%vol.	€ 14,00
---	----------------

Barbera Doc. Gaitù Valli Unite (0,75 l) Gusto pieno e asciutto, 13-14%vol.	€ 15,00
---	----------------

Vini Bianchi da Agricoltura Biologica	
Soave Doc. Morit'Albano (0,75l) 11,5%vol.	€ 11,00

Cortese Doc. "Cia'pe" (0,75l) 12-13%vol.	€ 13,00
---	----------------

Special Saturday

solo il sabato dalle 11.00 alle 15.00, consegnato a domicilio o consumato in store

Bacon Club Sandwich + uova strapazzate con bacon + patate saltate + acqua o bibita a scelta.	€ 9,50
--	---------------



Do it yourself Centrifugato Ingredienti freschi a scelta per le nostre centrifughe sempre disponibili: ananas, mela, pera, uva, fragole, melone, carota, sedano, pomodoro, cetriolo, zenzero, arance.	S € 4,00 L € 5,00
---	------------------------------------

* Olio extravergine di oliva (e.v.o.) Biologico.
I nostri ingredienti sono prevalentemente di origine biologica.
La preparazione dei nostri prodotti avviene in locali ove può esserci contatto con frutta secca, uova in guscio, pesce e derivati, crostacei, nickel, latte e derivati, grano e derivati, soia e derivati, glutine.
Le nostre insalate hanno un contenuto netto di almeno 400 gr.
Le nostre zuppe si possono consumare sia fredde sia calde, previo riscaldamento in forno microonde.