

## Antipasti e Insalate

Fiocchi di prosciutto di Parma e melone	Euro 7,00
Caprese di bufala	Euro 7,50
Mozzarella vaccina e prosciutto di Parma	Euro 10,00
Selezione di formaggi e insaccati sardi	Euro 10,00
Mozzarella vaccina e basilico fresco	Euro 6,00
Fritto di calamari*	Euro 10,00
Code di gamberi alla semola *	Euro 10,00
Verdure grigliate	Euro 5,00
Insalata Nizzarda	Euro 7,00
<i>Pomodori, patate lesse, fagiolini, uova, tonno, acciughe e olive</i>	
Insalata Vegetariana	Euro 5,00
<i>Misticanza di insalata, crostini fritti, scaglie di pecorino</i>	
Insalata di Pesce	Euro 6,00
<i>Lattuga, iceberg, insalata lollo, pesce al vapore e fagiolini lessi</i>	
Insalata di Manzo	Euro 6,00
<i>Rucola, roast beef, pomodorini ciliegia, scaglie di caprino</i>	
T Salad	Euro 7,00
<i>Insalata lollo, verdure alla griglia, formaggio feta, ricotta, melone</i>	
Insalata mista	Euro 5,00

\*Alimenti congelati

## Appetiser &amp; Salads menu

Raw Parma ham and melon	Euro 7.00
Bufalo mozzarella and fresh tomatoes	Euro 7.50
Mozzarella and Parma ham	Euro 10.00
Selection of cheese and cured meats	Euro 10.00
Mozzarella plate	Euro 6.00
*Fried squid	Euro 10.00
*Fried coated prawn tails	Euro 10.00
Grilled vegetables	Euro 5.00
Niçoise Salad	Euro 7.00
<i>Tomatoes, potatoes, green beans, eggs, tuna, anchovies, olives</i>	
Vegetarian Salad	Euro 5.00
<i>Mixed salads, fried croutons, pecorino cheese slivers</i>	
Fish Salad	Euro 6.00
<i>Iceberg salad, lollo salad, steamed fish and French beans</i>	
Roast Beef Salad	Euro 6.00
<i>Rocket salad, roast beef, cherry tomatoes, goat cheese slivers</i>	
T Salad	Euro 7.00
<i>Lollo salad, grilled vegetables, feta cheese, ricotta, melon</i>	
Mixed salad	Euro 5.00

\*Frozen foods



## Le proposte dello chef

Paccheri rigati con dadolata di ricciola e pomodorini ciliegia	Euro 10,00
Maccarrones de punzu con crema di ricotta ovina e zafferano di Turri	Euro 11,00
Il fresco del mercato del pesce con patate e fagiolini rosolati	Euro 16,00
Tagliata di Limosino e bietole scottate all'olio extra vergine di olive di Argei	Euro 18,00
Entrecote di Scottona con patate profumate al rosmarino fresco	Euro 18,00

## Gustoso e leggero

Sandwich ai cereali con vitello e lollo al filo d'olio di sesamo	Euro 7,00
<i>Pane ai cereali tostato, arrosto di vitello, lollo e olio di sesamo</i>	
Sandwich alle verdure grigliate	Euro 6,00
<i>Pane integrale, zucchine, melanzane, pomodoro</i>	
Misticanza di insalate e fiocchi di formaggio light	Euro 6,50
<i>Lollo, iceberg, radicchio, pomodorini ciliegia, fiocchi di latte</i>	
Insalata di funghi e merluzzo	Euro 7,00
<i>Indivia belga, funghi prataioli, merluzzo al vapore</i>	
Pennette di farina Kamut al pomodoro fresco	Euro 10,00
Ravioli di ricotta vaccina e spinaci cotti al vapore	Euro 10,00
Filetto di spigola alla griglia	Euro 14,00
Petto di pollo al sesamo	Euro 14,00

## Dessert

Budino di riso	Euro 5,00
----------------	-----------

## Bevande

Calice di vino biologico   Kre'u Monica di Sardegna	Euro 5,00
Succo di carote	Euro 4,00
Frullato di sedano	Euro 4,00
Spremuta d'arancia	Euro 4,00

## Our chef' suggestion

Paccheri pasta with diced amberjack and cherry tomatoes	Euro 10.00
Maccarrones de punzu pasta with creamy sheep ricotta and saffron from Turri village	Euro 11.00
Fresh fish of the day with browned potatoes and French beans	Euro 16.00
Cut of <i>limosino</i> tender with chards sautéed in Argei extra virgin olive oil	Euro 18.00
Beef entrecote and potatoes flavoured with fresh rosemary	Euro 16.00

## Wellness Menu

Five-cereal sandwich with veal, lollo and sesame oil	Euro 7.00
<i>Toasted five-cereal bread, roast veal, lollo salad, sesame oil</i>	
Grilled vegetable sandwich	Euro 6.00
<i>Whole wheat bread, courgettes, aubergines, tomato</i>	
Mixed salad with light cottage cheese	Euro 6.50
<i>Lollo salad, iceberg, red chicory, cherry tomatoes, cottage cheese</i>	
Mushroom and cod salad	Euro 7.00
<i>Belgian endive, field mushrooms, steamed cod</i>	
Kamut flour pennette pasta with tomato sauce	Euro 10.00
Steamed ravioli filled with ricotta cheese and spinach	Euro 10.00
Grilled fillet of sea-bass	Euro 14.00
Chicken breast coated with sesame seeds	Euro 14.00

## Dessert

Rice pudding	Euro 5.00
--------------	-----------

## Drinks

Glass of organic red wine   Monica di Sardegna	Euro 5.00
Fresh carrot juice	Euro 4.00
Fresh celery juice	Euro 4.00
Fresh orange juice	Euro 4.00



## Sandwich

T Sandwich	Euro 7,00
<i>Pane bianco tostato, pollo, uovo, foglie di lattuga, maionese, pomodoro a fette</i>	
Sandwich vegetariano	Euro 6,00
<i>Pane integrale, verdure grigliate, pomodoro a fette</i>	
Sandwich al salmone	Euro 6,50
<i>Pane integrale tostato, foglie di lattughino, salmone affumicato, burro</i>	
Sandwich al pollo	Euro 6,50
<i>Pane baguette, pollo, insalata iceberg, maionese al curry</i>	
Sandwich omelette	Euro 6,00
<i>Pane baguette, foglie d'insalata iceberg, omelette al naturale</i>	
Sandwich al tonno	Euro 6,50
<i>Pane bianco, tonno, pomodoro a fette, maionese</i>	
Sandwich al prosciutto	Euro 6,00
<i>Focaccia, prosciutto crudo, foglie di lattuga</i>	
Toast	Euro 4,50
<i>Pane bianco tostato, prosciutto cotto, fontina</i>	

## Dessert

Composizione di frutta fresca	Euro 6,00
Tiramisu	Euro 5,00
Coppa di gelato	Euro 5,00
Le delizie del pasticciere al carrello	Euro 6,00
Insalata di frutta di stagione	Euro 5,00

## Sandwich menu

T Sandwich	Euro 7.00
<i>Sliced white bread, chicken, egg, lettuce, mayonnaise and fresh tomatoes</i>	
Vegetarian Sandwich	Euro 6.00
<i>Wholemeal bread, grilled vegetables, fresh tomatoes</i>	
Salmon Sandwich	Euro 6.50
<i>Toasted brown bread, iceberg lettuce, smoked salmon, butter</i>	
Chicken Sandwich	Euro 6.50
<i>Baguette bread, chicken, iceberg salad, curry, mayonnaise</i>	
Sandwich Omelette	Euro 6.00
<i>Baguette bread, iceberg lettuce, plain omelette</i>	
Tuna Sandwich	Euro 6.50
<i>White bread, mayonnaise, tuna, fresh tomatoes</i>	
Ham Sandwich	Euro 6.00
<i>Focaccia bread, Parma ham, lettuce</i>	
Toasted Sandwich	Euro 4.50
<i>White bread, ham, cheese</i>	

## Dessert

Fresh fruit plate	Euro 6.00
Tiramisu	Euro 5.00
Ice cream	Euro 5.00
Selection of dainty pastries	Euro 6.00
Fresh fruit salad	Euro 5.00

