

ESTRATTI



300 ml
5.00

500 ml
8.00

ANTIOSSIDANTE

Ananas, mela/ pesca, carote, curcuma, pepe, arancia

DETOX

Mela, finocchi, cetriolo, limone, zenzero

STAGIONALE

Con frutta e verdure stagionali

TROPICAL

Mango, ananas, arancia, carota, limone

CAFFETTERIA

ACQUA LISCIA/ FRIZZANTE	1.50
ESPRESSO	2.00
DECA	2.00
CAFFÈ MACCHIATO	2.00
ORZO	2.00
COCA ZERO	3.00
COCA	3.00

DOLCI

MACEDONIA	4.00
BLUEBERRY PIE	5.00
Base nocciole e marmellata di ribes <small>2,3,7,8</small>	
CHEESECAKE	6.00
Coulis di lampone, mango o gianduia <small>1,9,7</small>	
TORTA SEMIFREDDO	6.00
<small>1,9,7</small>	
DOLCE DEL GIORNO	

Gwen's
eatery

Gentile cliente, se ha delle allergie e/o intolleranze alimentari, la prego di segnalarlo al nostro personale. Siamo a completa disposizione di fornire informazioni e per consigliarle valide alternative.

Il pesce destinato ad essere consumato crudo o praticamente crudo è stato sottoposto a trattamento di bonifica preventiva conforme alle prescrizioni del regolamento CE 853/2004 allegato III, sezione VIII, capitolo 3, lettera D I, punto 3

*prodotto surgelato all'origine

ALLERGENI

1. CEREALI: Contenenti glutine e relativi prodotti
2. CROSTACEI: Relativi prodotti
3. UOVA: Relativi prodotti
4. PESCE: Relativi prodotti
5. ARACHIDI: Relativi prodotti
6. SEMI DI SOIA: Relativi prodotti

7. LATTE: Relativi prodotti (incluso lattosio)
8. FRUTTA A GUSCIO: Come mandorle, nocciole, noci, arachidi, noce pecan, noce del brasilie, noci del queensland, relativi prodotti
9. SEDANO: Relativi prodotti
10. SENAPE: Relativi prodotti
11. SEMI DI SESAMO: Relativi prodotti

12. DIOSSIDO DI ZOLFO E ZOLFITI: In concentrazione maggiori a 10mg/kg o 10mg/litro riportati come so2
13. LUPINI: Relativi prodotti
14. MOLLUSCHI: Relativi prodotti

eco friendly - sostenibili - per scelta



PER INIZIARE

CUBETTI DI FORMAGGIO DI CAPRA IN TRIPLA PANATURA **4.50**

3,7,1,11,10

HUMMUS DI CECI **12.00**

con corona di verdure, triangolo di pita croccanti e patate al forno

1,6,9,11,3,4,7,10

NACHOS CON GUACAMOLE **15.00**

Gamberi o pollo. Lattuga julienne, feta cheese, pico de gallo, jalapeño, cipolla scapece, hot spicy sauce + sour cream

1,2,3,4,6,7,10

PATATE AL FORNO CON SALSA RANCH **4.00**

INSALATE

VEGAN STAGIONALE **14.00**

Foglie verdi, avocado, quinoa, mela, frutta di stagione, cavolo viola, mix di frutta secca.

Insaporito con: citronette e salsa speciale di soia + cipolla scapece € 1,50

11,8,6,10,1

PROTEICA CON SPIRULINA **15.00**

Foglie verdi, salmone affumicato, quinoa, arancia, mandorle tostate, cavolo viola, spirulina, uovo sodo. **Insaporito con: citronette all'arancia aromatizzata allo zensero**

4,10,8,3

GAMBERI E FORMAGGIO PANATO **16.00**

Foglie verdi, gamberi marinati alla piastra, formaggio di capra panato, ananas, cavolo viola, mandorle tostate, avocado, mix di semi e pane pita al forno. **Insaporito con: citronette e honey mustard**

2,1,7,11,10,8

POKÈ

THAI CHICKEN POKÈ **16.00**

Pollo teriyaki, riso, avocado, edamame, carote cotte, verdura stagionale, cipolle arrostate, cavolo viola cotto, arachidi, sesamo e pane pita. **Insaporito con: olio di sesamo, soia, spicy mayo + gamberi €4.00**

6,11,2,1,5,3,7,9,10

BUDDHA POKÈ **16.00**

Gamberi, riso, cavolo viola, avocado, edamame, wakame, carote, cipolla arrostita e pane pita. **Insaporito con: olio di sesamo, spicy mayo, paprika dolce**

2,6,1,10,3,4

HAWAIIAN TUNA POKÈ **16.00**

Tonno crudo, riso giapponese, carote, cavolo viola, edamame, ananas, wakame, sesamo e pane pita. **Insaporito con: olio di sesamo, soia, wasabi mayo + avocado € 2,00**

4,11,6,1,3,10

ALOHA SALMONE POKÈ **16.00**

Salmone crudo, riso giapponese, cipolla scapece, mango, edamame, cetrioli, carote, sesamo e pane pita. **Insaporito con: olio di sesamo, soia, wasabi mayo + avocado € 2,00**

4,11,6,1,3,10

CROSTONI

VEGGIE **13.00**

Hummus di ceci, uovo sodo, foglie verdi, verdure di stagione, mandorle

11,3,1

PERCY'S **13.00**

Formaggio spalmabile, salmone affumicato, avocado, uovo all'occhio di bue e foglie verdi.

11,7,3,4,1

STAGIONALE **13.00**

Varia in base alla creatività dello chef

SPECIALS POKÈ

RISO THAI CON POLLO **16.00**

Riso thai con verdure di stagione saltate, pollo teriyaki, erba cipollina, uovo all'occhio di bue, arachidi + **gamberi € 4,00**

1,6,8,11,3,7,9,10

EBI TEMPURA POKÈ **19.00**

Riso giappo, mazzancolle tempure, cetriolo, edamame, cipollotto, peperone, salmone fresco, sesamo, mango, wakame,

Insaporito con: sweet mayo + salsa speciale soia + avocado € 2,00

1,2,3,4,6,7,11,10



COMPONI IL TUO BOWL

1 base + 4 guarnizioni + 1 salsa

10.00

BASE

0.50
ogni aggiunta

FOGLIE VERDI

RISO GIAPPO

10

FARRO

1

RISO

1,6,11

GUARNIZIONI

0.50
ogni aggiunta

PARMIGIANO

FETA

7

PATATE AL FORNO

7

UOVA SODO

3

OLIVE NERE

3

MAIS

3

3

3

3

3

3

3

3

3

3

3

3

3

3

3

3

3

3

3

3

3

3

3

3

3

3

3

3

3

3

3

3

3

3

3

3

3

3

3

3

3

3

3

3

3

3

3

3

MIX FRUTTA SECCA

MIX SEMI

6

POMODORO

6

PEPERONE

6

CETRIOLI

6

ARANCIA

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

MELA

EDAMAME*

6

CIPOLLE ARROSTITE

6

PHILADELPHIA

6

CAROTE

6

FINOCCHI

6

CAVOLO VIOLA

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

SALSA

0.50
ogni aggiunta

CITRONETTE A LIMONE

10

CITRONETTE ALL'ARANCIA AROMATIZZATA ALLO ZENZERO

10

WASABI MAYO

3,10

SPICY MAYO

3,1,6

SALSA RANCH

3

DRESSING ALLO YOGURT

7,11

VINAIGRETTE (BALSAMICO)

10

HONEY MUSTARD

10

TAHINI (SESAMO)

1,6,11

FUJI (SWEET MAYO)

7,3,10

LA NOSTRA SPECIALE DI SOIA

1,6

PROTEINE SPECIALI

Spirulina alga super food **2.00**

Salmone affumicato **2.00**

Pollo **3.50**

7,9,10,3

Pollo teriyaki **3.50**

1,6,7,10,9,3

Gamberi **4.00**

1,6,2

Ebi tempura **4.50**

1,4,6

Salmone fresco **5.00**

1,4,6

Tonno fresco **5.00**

1,4,6

Hummus di ceci **1.50**

11

GUARNIZIONI SPECIALI

Carote cotte **1.00**

Cavolo viola cotto **1.00**

Finocchi cotti **1.00**

Cipolla scapece **1.50**

Avocado **2.00**

Quinoa **2.50**

10

Mango **2.00**

Alghe wakame*