

ZUPPE E VELLUTATE 6 €

Vellutate di verdure cotte al vapore, con cereali
Zuppe di legumi e cereali servite con crostini



MILLEFOGLIE E SFORMATI 6,5 €

Millefoglie e sformati del giorno
a base di verdure e formaggi biologici



VEGBURGER

Al piatto, con insalata e contorno di stagione 6,5 €
Panino ai semi di sesamo 5,5 €



TORTE RUSTICHE 6 €

Torta rustica di verdure con insalata



SALGADINHOS (RUSTICI BRASILIANI)

PRODOTTO CONGELATO

Empadinha con ripieno di formaggio
Esfira con ripieno di verdura di stagione
Pao de queijo (pan di formaggio)
Coxinha con ripieno di crema di mais
Risoles con ripieno di verdura di stagione

CARTOCCIO (mignon - 5 pezzi) 4 €
AL PEZZO (grande) 1.5 €



WRAP 4,5 €

Piadina Biologica con una base di velluta,
formaggio bio e ortaggi di stagione.



HUMUS 6 €

Crema di ceci con crudità e tris di vellutate



INSALATE 6 €

Base di lattuga con:
Mela, sedano, finocchio, frutta secca, uvetta, carote e aceto balsamico
Avocado, pomodoro ciliegino, cetriolo, primo sale e cereali
Finocchio, arancia, olive e pepe nero
Pera, rucola, noce, pecorino e salsa di miele
Ananas, mela, primo sale, basilico e salsa di yogurt



Insalata di cereali del giorno, con ortaggi di stagione

TAGLIERI 6 € (x2) 12€ (x4)

Selezione di formaggi con confetture,
miele di acacia, crostini e frutta di stagione.



DULCIS IN FUNDO

NA TIGELA 4.5 €

Cremolato di açai, banana, miele, guaranà e granola
Cremolato di papaya, cassis, latte e miele
Cremolato di avocado, latte, limone, zenzero e zucchero di canna grezzo
Cremolato di maracujà, mango, banana e miele
Cremolato di cacao, graviola, banana e zucchero di canna grezzo
Cremolato di goiaba, papaya, latte e miele
Cremolato di acerola, cajà, banana, mela e miele

MACEDONIA BIO 4 €

Frutta di stagione con yogurt, miele e granola a scelta

WRAP DOLCI 4 €

Crema di nocciola, banana e cannella
Crema di nocciola, arancia e cocco
Pera, chiodi di garofano e cacao
Mela, uvetta, pinoli, miele e cannella

TORTE / CROSTATE DEL GIORNO 3,5 €

TOZZETTI BIO CON VIN SANTO 3 €

BRIGADEIRO (DOLCETTO BRASILIANO A BASE DI CACAU) 1.5 €

BEIJINHO (DOLCETTO BRASILIANO A BASE DI COCCO) 1.5 €

GELATI BIO (DIRETTAMENTE DA "LA VIA LATTEA")

Tartufo nero 3.5 €
Tartufo bianco 3.5 €



FRULLATI 4 €

Mela, banana, latte, yogurt, miele e fiocchi di avena
Banana, nocciole, cacao in polvere e latte
Pera, zenzero, latte, yogurt e fiocchi di avena
Mela, banana, limone, miele e zenzero
Banana, prugne secche, latte e yogurt
Ananas, arancia, kiwi e miele
Avocado, banana, pistacchi, latte e yogurt
Pera, zenzero, latte, cacao in polvere e yogurt
Mela, limone, pera, miele e yogurt
Kiwi, mela, limone, arancia, miele e yogurt



FRULLATI CALDI 4 €

Banana, nocciole, cacao in polvere e latte
Goiaba, papaya, latte e miele
Graviola, banana, latte e miele
Mango, graviola, latte e miele
Cupuaçu, cacao, latte e miele



CENTRIFUGHE 4 €

Mandarino, limone, arancia, ananas, zenzero e miele
Ananas, mela e menta
Mela, carota, zenzero e prezzemolo
Pera, mela, mandarino, sedano e menta
Carota, mela, e cannella
Mela, carota, sedano, zenzero e uvetta
Mandarino, arancia, kiwi e mela
Carota, mela, limone, finocchio, sedano e zenzero
Mela, carota e menta
Ananas, mela, finocchio e zenzero
Pera, kiwi, mela e ananas
Mela, finocchio, sedano e menta
Pera, mele e cannella
Pomodori, sedano, carote e prezzemolo
Sedano, pomodori, limone e basilico
Bieta, mela, lattuga, finocchio e limone



SHOTS TROPICALS 4 €

(100% POLPA DI FRUTTA TROPICALE SENZA CONSERVANTI, CONGELATA)

Cupuaçu, mela, pera e miele
Goiaba, papaya, mela e miele
Cajà, ananas, zenzero, arancia e miele
Acerola, arancia, menta, mela e miele
Mango, goiaba, mela e miele
Graviola, cupuaçu, mela e miele
Banana, papaya, latte, yogurt e miele
Mango, papaya, mela e miele
Mango, graviola, mela, zenzero e miele
Pitanga, maracujà, arancia e miele
Maracujà, arancia, basilico e miele
Cacao, graviola, mela e miele
Cupuaçu, banana, mela e miele



SOFT DRINKS 2,5 €

Chinotto - Cedrata - Pompelmo Rosa - Gazzosa - Ginger
Aranciata Bionda - Agua de coco - Agua de coco con ananas



BIRRE BIO



BOTTIGLIA 33	La Weisse italiana 4,9%	4 €
	La Bionda italiana 4,5%	4 €
	La Rossa italiana 5,5%	4 €
	Black 5%	4 €
	Na Bio 4,5%	4,5 €
BOTTIGLIA 50	Pils italiana 4,9%	4,5 €
	Export chiara 4,5%	5 €
	Weisse Premium 5,2%	5 €
	Weisse al Farro	5 €
SPINA	Na Bio 4,5% - .33	5 €
	Na Bio 4,5% - .25	3,5 €

VINO BIO

SFUSO A KM 0 Bianco Cacchione (Cantina Bacco - Nettuno)
Rosso (Cantina Bacco - Nettuno)

CALICE 3 € 0.5 LT. 6 € 1 LT. 10 €

PER LA CANTINA BIO, CONSULTATE LA NOSTRA CARTA DEI VINI.



BATIDAS TROPICAIS 6 €

(100% POLPA DI FRUTTA TROPICALE SENZA CONSERVANTI, CONGELATA)

Maracujà, arancia, menta, zucchero di canna e vodka bio
Mango, mela, basilico, miele, vodka bio
Acerola, limone, ananas, miele e vodka bio
Cajà, arancia, zucchero di canna e cachaça sagatiba
Goiaba, mango, zucchero di canna e cachaça sagatiba
Cocco, cacao, latte, zucchero di canna e cachaça sagatiba
Ananas, menta, miele e rum agricolo
Cupuaçu, limone, zucchero di canna e rum agricolo
Graviola, cocco, latte, zucchero di canna e rum agricolo
Mango, papaya, ananas, zucchero di canna e rum



SUPERALCOHICI

CAIPIRINHA (CACHACA SAGATIBA) con frutta di stagione 6 €
CAIPIROSKA (VODKA BIO) con frutta di stagione 6 €
CAIPIRISSIMA (RUM AGRICOLO) con frutta di stagione 6 €

SHOTS E DISTILLATI BIO

Shot (rum agricolo / vodka bio) 2,5 €
Liquore alla camomilla 2,5 €
Liquore alla menta piperita 2,5 €
Liquore alla liquirizia 2,5 €
Grappa affinata in legno (1 Pampini) 3 €



COLAZIONE

Caffè (Cialde Palombini bio fair trade)	1 €
Cappuccino (Cialde Palombini bio fair trade)	1,5 €
Orzo (Cialde Palombini bio fair trade)	1,2 €
Caffè americano	1,5 €
Latte macchiato (vaccino, soia, riso)	1,5 €
Thè e infusi	2,5 €
Fettona biscottata con burro, miele o marmellata	1 €
Biscotteria	2,5 €
Crostata/Ciambellone	2,5 €
Muesli alla frutta con latte e banana	3 €
Yogurt intero con miele e pezzi di frutta di stagione	3 €
Spremuta	3 €



APERITIVO (18:00 - 20:00) 6 €

BIO
Piatto vegetariano con bicchiere di vino o soft drink

BRASILEIRO
Cartoccio di Salgatinhos con bicchiere di vino o di sucos tropicals



BRUNCH BIO

Sabato e domenica dalle 11:30 - 15:30

DA DOVE VENIAMO

GIULIANA (Da San Paolo - Brasile)
FRANCESCO (Da Frosinone)
FRANCESCO (Da Roma)

FRUTTA E VERDURA (Dalla Cooperativa Biosolidale dei Castelli Romani)

FORNO BIO (Panis Naturae)

VINI BIO SFUSI (Ciampino e Nettuno)

BIRRA ALLA SPINA BIO (Na Bio di Fiumicino)

CIOTOLE, POSATE E BICCHIERI BIODEGRADABILI (Impatto Minimo di Roma)

LA FRUTTA TROPICALE (Dall'Amazzonia, più vicina non c'era!)

E SE VOLETE FARE LA SPESA BIO CON NOI, ISCRIVETEVI AL NOSTRO GRUPPO DI ACQUISTO:
GAV.PIGNETO@YAHOO.IT

CESTINO DI PANE BIO (PANIS NATURAE) 1,5 €

NON FACCIAMO SERVIZIO AL TAVOLO. PER ORDINARE, CHIEDETE AL BANCONE

