









PER INIZIARE

-   **Taco crudista** €13
Tortilla di carote, porro e semi di lino, ripiena di tempeh marinato, formaggio di anacardi, crema di avocado, insalata, pomodoro.
-   **Involtini estate** €11
Involtini di carta di riso ripieni di verdure crude, accompagnate da una salsa alle arachidi e una salsa agropiccante alla carota.
- Piatto di formaggi vegetali** €15
Formaggi vegetali di frutta secca fermentata, marmellate, chutney, crackers crudisti.
- Cacciucco alla Sementis (Senza glutine su richiesta)** €13
Guazzetto di mare, alghe, pomodorini, tempeh, prezzemolo fresco, aglio, crostoni di pane tostato.






TRADIZIONE

- Ravioli alla Norma** €15
Pasta fatta in casa ripiena di ricotta di soia e melanzane, salsa al pomodoro fresco, pomodorini confit, melanzane fritte, basilico, provola vegetale affumicata.
-  **Risotto al limone e zucchine** €14
Riso integrale al limone, zucchine saltate, ricotta di noci di macadamia, fiore di zucca croccante.
-  **Polpette al sugo** €14
Polpette di Beyond Sausage, ceci e barbabietola con fagiolini al sugo di pomodoro.

ISPIRAZIONI DAL MONDO

-  **Vegan sushi (10 pz)** €14
Nigiri, Maki, Uramaki e Gunkan vegetali, accompagnati da maionesi aromatizzate al wasabi e alla barbabietola.
-  **Vegan Pad Thai** €13
Tagliolini di farina di riso saltati con verdure, tofu, germogli di soia, salsa agrodolce di tamarindo e arachidi tostate.
- Beyond Burger (Senza glutine su richiesta)** €15
Pane fatto in casa, Beyond Burger, insalata, cipolla in agrodolce, formaggio cheddar vegetale, mayo al basilico, accompagnato da patate croccanti, mayo vegetale e ketchup alla rosa canina.

DOLCI

-   **Brownie crudista al cacao** €7
Torta crudista con base di frutta secca al cacao, glassa al cioccolato fondente, latte di cocco, lamponi essiccati.
-   **Cheesecake crudista al limone** €7
Base croccante di frutta secca e datteri, crema di anacardi al limone, coulis ai frutti rossi.
-  **Torta gelato al pistacchio** €7
*Gelato al pistacchio, base croccante di cereali alla gianduia, salsa al cioccolato.
(Realizzato in collaborazione con la gelateria Kremmy di Viareggio).*
- Torta di pesche** €6
Torta soffice di pesche tipo clafoutis.

 Senza glutine

 Crudista

Coperto €2,50 Acqua microfiltrata €2,50 Kombutcha 0,33 L €6 Caffè €1,50 Tisane bio €3,50

Gentile ospite, se hai delle allergie e/o intolleranze alimentari, chiedi pure informazioni sul nostro cibo e sulle nostre bevande oppure richiedi il nostro menu degli allergeni.