

MEALTHIE

# Menu

---

EAT WELL,  
BE HEALTHY.

# MEALTHIE Menu

## Caffetteria

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| CAFFÈ ESPRESSO            | 2.5 |
| CAFFÈ DECAFFEINATO        | 3   |
| CAFFÈ AMERICANO           | 3   |
| ORZO / GINSENG PICCOLO    | 3   |
| ORZO / GINSENG GRANDE     | 4   |
| CAFFÈ MAROCCHINO          | 3   |
| CAPPUCCINO                | 3.5 |
| CAPPUCCINO LATTE VEGETALE | 4   |
| LATTE MACCHIATO           | 4   |
| LATTE CALDO               | 3   |
| TÈ E TISANE               | 6   |
| CAFFÈ SHAKERATO           | 6   |
| ICED COFFEE               | 3.5 |
| CIOCCOLATA CALDA          | 6   |

## Signature Matcha

|                                                                                                                   |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>MATCHA LATTE</b><br>Tè matcha con latte (7)                                                                    | 6   |
| <b>MATCHA STRAWBERRY</b><br>Tè matcha, latte, topping fragole (7)                                                 | 7   |
| <b>MATCHA BERRY</b><br>Tè matcha, latte, topping frutti di bosco (7)                                              | 7   |
| <b>MATCHA MANGO</b><br>Tè matcha, latte, topping mango (7)                                                        | 7   |
| <b>ICED CARAMEL</b><br>Tè matcha con latte freddo, caramello e ghiaccio (7)                                       | 6.5 |
| <b>Latte</b>   avena, soia, mandorle, cocco +1,00€<br><i>Tutti i matcha possono essere serviti caldi o freddi</i> |     |

## Centrifughe

|                                                                                                    |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>SPREMUTA</b><br>100% arance                                                                     | 6   |
| <b>DIGESTIVO</b><br>Ananas, carota, tisana al finocchio, mela, zenzero, papaya, limone             | 6.5 |
| <b>ANTIAGE</b><br>Mela, mirtillo nero, infuso di tè' rooibos, barbabietola, cetriolo, limone, acai | 6.5 |
| <b>TONICO</b><br>Mela, limone, zenzero, menta, bergamotto                                          | 6.5 |
| <b>DRENANTE</b><br>Mela, ananas, cetriolo, sedano, lattuga, estratto di pilosella (7)              | 6.5 |
| <b>DETOX</b><br>Mela, finocchio, spinaci, sedano, zenzero, menta, spirulina (7)                    | 6.5 |

## Centrifuga del giorno

Lasciati tentare dalla **centrifuga fresca del giorno**, chiedi al nostro staff!

7.5

## Smoothies

|                                                                                     |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>BIG MATCHA</b><br>Matcha, banana, collagene, semi di canapa, mango               | 9   |
| <b>SPIRULINA BENEFIT</b><br>Spirulina, burro d'arachidi, cetriolo, semi di chia (5) | 8.5 |
| <b>AVO SHAKE</b><br>Banana, avocado, latte di mandorla e vaniglia (8)               | 9   |
| <b>CHOCOLATE FLEX</b><br>Cacao, banana, datteri e latte di cocco                    | 8.5 |

## Soft Drink

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| <b>COCA COLA   COCA COLA ZERO</b> | 5 |
| <b>ARANCIATA LURISIA</b>          | 5 |
| <b>CHINOTTO LURISIA</b>           | 5 |
| <b>LIMONATA LURISIA</b>           | 5 |
| <b>MATHE ORGANICS LEMONADA</b>    | 5 |
| <b>MATHE ORGANICS ARANCIADA</b>   | 5 |

## Acqua

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| <b>ACQUA NATURALE</b><br>50cl  | 3 |
| <b>ACQUA FRIZZANTE</b><br>50cl | 3 |

# MEALTHIE Menu

## Morning Eggs

dalle 10.30 am alle 3 pm

### UOVA SCRAMBLED | OMELETTE | AL TEGAMINO

Con avocado, spinaci e pomodorini | **186 kcal** <sup>(3)</sup>

Aggiunta di: bacon / tacchino / falafel / halloumi 3€

tofu / salmone / avocado 4€

10

### BURRITO BREAKFAST

Tortillas con uova strapazzate, spinaci, avocado, fagioli neri e stick di cetriolo

**550 kcal** <sup>(1,3)</sup>

10

## Sweet

dalle 10.30 am alle 3 pm

### SHOKU FRENCH TOAST

French toast di shokupan con yogurt greco, salsa ai frutti rossi e matcha | **350 kcal** <sup>(1,3,7)</sup>

10

### SHOKU FRENCH TOAST MAPLE BACON

French toast di shokupan con bacon, sciroppo d'acero e banana caramellata | **550 kcal** <sup>(1,3,7)</sup>

10

## Fresh Bowl

all day

### ACAI BOWL

Banana, frutti rossi, miele e granola | **400 kcal** <sup>(1,5,7,8)</sup>

9

### PORRIDGE BOWL

Latte di soia, fiocchi di avena, semi di chia, banana, frutti rossi, miele e cioccolato fondente 90% | **500 kcal** <sup>(1)</sup>

9

### YOGURT BOWL

Yogurt, frutti rossi, fiocchi d'avena e miele | **380 kcal** <sup>(1,7)</sup>

9

## Dolci

all day

### CROISSANT VUOTO

**200 kcal** <sup>(1)</sup>

1.5

### CROISSANT FARCITO

Farcitura soggetta a disponibilità del giorno | **250 kcal** <sup>(1,3,7)</sup>

2

### CARROT CAKE

Torta alle carote vegana | **350 kcal** <sup>(1,8)</sup>

5

### APPLE PIE

Torta alle mele vegana | **400 kcal** <sup>(1)</sup>

6.5

### CHEESKYR

Torta con base di mandorle, Skyr, lamponi, mirtilli, semi di girasole e zucca e nocciole tostate | **350 kcal** <sup>(7,8)</sup>

6

### CHOCO BROWNIE

Brownie al cioccolato | **400 kcal** <sup>(7)</sup>

6.5

## Legenda e allergeni

1. GLUTINE
2. CROSTACEI
3. UOVA
4. PESCE
5. ARACHIDI
6. SOIA
7. LATTE E DERIVATI
8. FRUTTA A GUSCIO
9. SEDANO
10. SENAPE
11. SEMI DI SESAMO
12. LUPINI
13. MOLLUSCHI



VEGAN



GLUTEN FREE

# MEALTHIE

# Menu

*Mains* dalle 11.30 am alle 5 pm

## IL FARRO

Pomodori misti, salmone scottato, tartare di avocado  
zucchine al forno, cavolo cappuccio viola, e salsa al  
basilico | **550 kcal** (1,4)

15.5

## THAI WOK

Riso saltato con broccoli, carote, sedano,  
cipolla croccante, soia e peperoncino con  
Mealthe dressing | **500 kcal** (1,6,9)

15.5

## MEALTHIE SOBA

Soba pomodorini confit, melanzane e zucchine  
croccanti, pesto, zest di lime | **550 kcal** (1,6)

15

## POLLO AL CURRY

Petto di pollo cbt, broccoli, patata dolce spicy e  
demiglassa al curry | **600 kcal**

16.5

## TACCHINO TONNATO

Fesa di tacchino biologico, con salsa tonnata allo  
zafferano accompagnato da patate novelle  
marinate, olive taggiasche, pomodoro datterino  
semidry | **550 kcal** (3,4)

16.5

## IL SALMONE TERIAKY

Salmone cotto a bassa temperatura e poi  
scottato alla salsa teriaky e lattuga di mare, patate  
miste e insalata di avocado e feta | **650 kcal** (1,4,6,7)

23

*\*Dressing di carote e sedano frullati con olio extra vergine di oliva*

*Insalate* all day

## MEALTHIE SALAD

Misticanza, salmone affumicato, zucca al forno, feta,  
tartare di avocado e semi di zucca  
Dressing tatziki | **450 kcal** (1,4,7)

15

## MANGO SALAD

Spinacino, mandorle, finocchio, cetrioli, caprino,  
mango, dressing al mango | **400 kcal** (1,7,8)

14

## SALAD FALAFEL

Cuore di lattuga, falafel, cavolo cappuccio, battuto  
pomodori olive e capperi, salsa caesar vegan | **450 kcal** (1)

14

## HALLOUMI SALAD

Iceberg, pomodorini dry, cipolle in osmosi, halloumi,  
hummus, dressing tahini e sriracha | **500 kcal** (1,7,11)

14

ASK FOR EXTRA DRESSING

*Pane multicereale incluso. Per alternative gluten free, chiedi al nostro staff.*

*Snack* all day

## HUMMUS DI CECI

Servito con pita | **350 kcal** (1,11)

8

## GUACAMOLE

Servito con nachos croccanti | **400 kcal** (11)

9

## CHIPS DI BARBABIETOLA

**250 kcal**

6

## CHIPS DI MANIOCA

**250 kcal**

6

## SALSE DIP CON PITA

**300 kcal** (1,9,11)

5

## IL TAGLIERE

Olive, hummus e guacamole con pita, patate dolci, mix  
di crostini con halloumi e verdure, spuma di burro  
Beppino Ocelli e alici del Cantabrico | **600 kcal** (1,4,7,11)

10

*Sandwich* all day

## AVOCADO TOAST

Pane multicereale con guacamole, salmone affumicato, uova scramble | **550 kcal** (1,4,3)

14,50

## FICUS SANDWICH

Pane multicereale con caprino, crudo di Parma, fichi e olio evo | **450 kcal** (1,7)

14.50

## CLUB SANDWICH

Shokupan con tacchino arrosto, pomodoro, bacon, lattughino, maionese light | **600 kcal** (1,3,7)

16

## TONNOCADO

Shokupan con mousse di tonno e avocado, pomodori e pesto | **500 kcal** (1,3,4,7)

13

## PURPLE FUEL

Shokupan con falafel, hummus di barbabietola, avocado a fette, germogli, spinacino marinato | **450 kcal** (1,3,7,11)

13

## HALLOUMI HONEY

Shokupan con halloumi, hot honey, iceberg, battuto pomodori olive e capperi, maionese vegana | **550 kcal** (1,3,7)

13

*Aggiunta di patate, patate dolci o mix al forno + 5 €*

# MEALTHIE Drink

## Birre

### BIRRA MESSINA CRISTALLI DI SALE 5,0%

Gusto morbido e rotondo, aroma floreale e fruttato, con un tocco salino che esalta la freschezza.  
33cl

6

### ESTRELLA GALICIA RESERVA ESPECIAL 6,5%

Gusto corposo e rotondo, aroma di malto tostato, con note di caramello e caffè, e un amaro elegante.  
33cl

7

## Vini Bianchi

### AMMONITE BIANCO 2022

Italia - Veneto - Monte Breale  
Blend biologico di 70% Chardonnay e 30% Incrocio Manzoni.  
Fermentazione spontanea con lieviti indigeni, affinamento di 10 mesi in cemento e 6 mesi in bottiglia. Fresco e minerale, con sentori di agrumi, mela verde e rosmarino. **14,5% vol**  
CALICE= 8

38

### BARBABIANCA 2022

Italia - Veneto - Marcobarba  
Blend biodinamico di Garganega, Riesling Renano, Glera e Trebbiano. Fermentazione spontanea in cemento, affinamento di 9 mesi in acciaio. Non filtrato, solforosa minima (28 mg/l). Fresco e schietto, con carattere sincero. **12% vol.**  
CALICE= 9

40

## Vini Rossi

### CABERNET FRANC 2021

Francia - Loira - Drussé  
Rosso biologico da Cabernet Franc in purezza. Fermentazione spontanea e affinamento di 5 anni in inox. Fruttato e speziato, con un corpo elegante. 12% vol.  
CALICE= 9

40

### COLLINE NOVARESI DOC NEBBIOLO 2023

Italia - Piemonte - Filari del Rosa  
Vino rosso ottenuto da uve Nebbiolo. Fermentazione spontanea, affinamento di 24 mesi in acciaio e 12 mesi in bottiglia. Elegante e balsamico, con sentori di viola, eucalipto e fragoline di bosco. 13,5% vol.  
CALICE= 11

55

## Vini Rosati

### ROSATO NERO DI TROIA IGP PUGLIA BIO 2023

Italia - Puglia - Tenuta Demaio  
Rosato biologico ottenuto da uve Nero di Troia. Fermentazione spontanea con lieviti indigeni e affinamento in acciaio. Succoso e teso, con note di melograno e sottobosco. 12.5% vol.  
CALICE= 8

30

### SENZANIENTE CERASUOLO D'ABRUZZO DOC 2023

Italia - Abruzzo - Marina Palusci  
Rosato biologico ottenuto da uve Montepulciano d'Abruzzo. Fermentazione spontanea, senza filtrazione e senza solfiti aggiunti. Fruttato e croccante, con note vellutate e delicate. 13% vol.  
CALICE= 9

40

## Bollicine

### MIRAGE À BULLES BRUT NATURE

Francia - Cotes du Rhône - Côte Caim  
Spumante biodinamico ottenuto da un blend di Clairette, Aligoté e Moscato. Fermentazione spontanea e affinamento di 12 mesi in acciaio inox. Fresco e minerale, senza solfiti aggiunti. 12% vol.  
CALICE= 10

40