



Fasting Menu

STARTERS

- SOUP OF THE DAY** €3.55
Home made soup
- DOUGH BALLS** €2.95
- GARLIC BREAD** €3.10
Baked dough brushed with margarine garlic butter
Add fasting cheese for €1.00
- BRUSCHETTA ORIGINALE** €4.30
Red onions, tomatoes, margarine garlic butter
- FUNGHI PICCANTE** Ⓢ €6.10
Fresh button mushrooms mixed with pomodoro sauce, garlic oil, chilli oil, gratinated in the oven, sprinkled with fresh parsley.
Served with dough balls
- GAMBERETTI PICCANTE** Ⓢ €6.85
Head off prawns in a spicy tomato sauce with cherry tomatoes, spinach, garlic, fresh parsley, lemon. Served with dough sticks
- SMOKED SALMON CARPACCIO** €9.85
Thin salmon slices, sprinkled with fresh chopped onions, capers, extra virgin olive oil, lemon juice, dill. Served with dough balls

SALADS*

- CLASSICA SALAD** €8.45
Mixed leaves, cucumber, onion, tomato, oregano, black olives
- NIÇOISE SALAD** €10.90
Mixed leaves, tuna, tomatoes, cucumbers, olives, anchovies, capers, olive oil, lemon dressing
- WARM VEGETABLE SALAD** €10.55
Chargrilled Italian vegetable salad of warm aubergine, red & yellow peppers, Santos tomatoes & marinated artichoke, rustica tomatoes, cucumber, Italian lentils, mint, basil & red wine vinegar dressing with honey
- LEGGERA SALMON SALAD** Under 400 calories €12.10
Salmon fillet, fresh red & yellow peppers, sweet baby onions, cucumber, avocado, red onion, mint, rocket & seasonal mixed leaves with parsley & fresh lemon juice

* All salads are served with warm dough sticks

Ⓢ Contains nuts or nut oils. Although dishes without this symbol are made without nuts, there's a possibility that traces of nuts may still be found in them. Please also watch out for stray olive stones.

Ⓢ Contains chillies or spicy.

For allergies or intolerance information, please ask your waiter.

Prices include all legal charges.

PIZZA (classic base*)

- MARGHERITA** €7.20
Tomato sauce & fasting cheese
- GIARDINIERA** €10.25
Artichokes, mushrooms, red peppers, Santos tomatoes, leeks, olives, garlic oil, tomato sauce & fasting cheese
- NIÇOISE** €10.55
Tuna, anchovies, capers, olives, garlic oil, tomato sauce, fasting cheese, finished with fresh rocket & parsley
- PADANA** €10.45
Caramelised onions, spinach, red onions, garlic oil & fasting cheese

*Upgrade to a Romana base for €1.55

PASTA

- POMODORO** €8.10
Basil, extra virgin olive oil, garlic & tomato sauce
- SPAGHETTI MEDITERRANEO** €8.85
Pomodoro sauce, olives, capers, oregano, garlic oil
- ARRABBIATA** Ⓢ €8.95
Garlic, extra virgin olive oil, chilli, thyme, oregano, parsley & tomato sauce
- SPAGHETTI AL TONNO** €12.05
Wholegrain spaghetti, tuna with Pomodoro sauce, capers, olives, garlic & cherry tomatoes. Finished with chopped parsley
- FRUTTI DI MARE** €12.50
Prawns, squid rings, mussels, pomodoro sauce, garlic, white wine, olive oil & chopped parsley

SUPERFOODS

- RUCOLA WITH AVOCADO & QUINOA SALAD** Ⓢ €9.40
Fresh wild rocket leaves & quinoa with fresh mint, parsley, red onion, tomato cubes, avocado, seeds of Sunflower, pumpkin & walnuts. Served with honey mustard dressing
- QUINOA SALAD WITH GAMBERETINI & BEETROOT** Ⓢ €11.90
Seasonal mixed leaves, fresh mint, parsley, red onion, tomato cubes, avocado, beetroot & quinoa. Finished with prawns & honey mustard dressing
- SPAGHETTI GAMBERETINI** €12.10
Wholemeal spaghetti with sautéed prawns with chilli & garlic oil, broccoli, tomato cubes, fresh parsley
- FILETTO DI SALMONE** Ⓢ €19.95
Oven-baked salmon fillet served with quinoa with fresh mint, red onion, tomato cubes, fennel, asparagus, broccoli, seeds of sunflower & pumpkin, topped with fresh lemon dressing

DESSERT

- ICE CREAM (PER SCOOP)** €1.45
Lemon sorbet, mango & passion fruit sorbet
- CHOCOLATE FUDGE CAKE** €4.85
With hot chocolate fudge sauce



Νηστίσιμο Μενού

STARTERS

SOUP OF THE DAY €3.55
Σούπα ημέρας

DOUGH BALLS €2.95
Ιταλικά φρεσκοψημένα ψωμάκια

GARLIC BREAD €3.10
Ιταλικό ψωμί αλειμμένο με σκορδοβούτυρο από μαργαρίνη. Προσθέστε νηστίσιμο τυρί με €1.00

BRUSCHETTA ORIGINALE €4.30
Κόκκινα κρεμμύδια, ντομάτες, σκορδοβούτυρο από μαργαρίνη

FUNGHI PICCANTE Ⓢ €6.10
Φρέσκαμανιτάρια μπατόν με σάλτσα ντομάτας, σκορδέλαιο, λάδι από τσίλι, ψημένα στο φούρνο & πασπαλισμένα με μαϊντανό. Σερβίρεται με Ιταλικά φρεσκοψημένα ψωμάκια

GAMBERETTI PICCANTE Ⓢ €6.85
Γαρίδες σε πικάντικη σάλτσα τομάτας με τοματίνια, σπανάκι, σκόρδο, φρέσκο μαϊντανό, λεμόνι. Σερβίρεται με Ιταλικά ψωμάκια

SMOKED SALMON CARPACCIO €9.85
Λεπτές φέτες σολομού, γαρνιρισμένες με ψιλοκομμένο κρεμμύδι, κάπαρη, αγνό παρθένο ελαιόλαδο, λεμόνι, άνηθο. Σερβίρεται με Ιταλικά φρεσκοψημένα ψωμάκια

SALADS*

CLASSICA SALAD €8.45
Ανάμεικτη σαλάτα, αγγουράκι, κρεμμύδια, ντομάτα, ρίγανη, μαύρες ελιές

NIÇOISE SALAD €10.90
Ανάμεικτη σαλάτα, τόνος, ντομάτες, αγγουράκι, ελιές, αντζούγιες, κάπαρη, ελαιόλαδο & σάλτσα με λεμόνι

WARM VEGETABLE SALAD €10.55
Σαλάτα με ζεστά λαχανικά από μελιτζάνες, κόκκινες & κίτρινες πιπεριές ψημένες στη σχάρα, μαριναρισμένες αγκινάρες & ντοματίνια, λιαστές ντομάτες, αγγουράκι, Ιταλικές φακές, μέντα & βασιλικό, σάλτσα ξυδιού από κόκκινο κρασί & μέλι

LEGGERA SALMON SALAD Under 400 calories €12.10
Φιλέτο σολομού, φρέσκιες κόκκινες & κίτρινες πιπεριές, γλυκά κρεμμυδάκια, αγγουράκι, αβοκάντο, κόκκινο κρεμμύδι, дуόσμο, ρόκα, εποχιακή ανάμεικτη σαλάτα με μαϊντανό & φρέσκο χυμό λεμονιού

* Σερβίρονται με Ιταλικά ψωμάκια

Ⓝ Η συνταγή περιέχει ξηρούς καρπούς ή έλαια αυτών. Τα υπόλοιπα προϊόντα μας δεν περιέχουν ξηρούς καρπούς ως υλικά, υπάρχει όμως η πιθανότητα ίχνη ξηρών καρπών να βρεθούν σε κάποια από αυτά.

Ⓢ Η συνταγή περιέχει τσίλι ή καυτερή ουσία.

Για αλλεργίες ή δυσανεξίες, ρωτήστε τον σερβιτόρο σας.

Οι τιμές περιλαμβάνουν όλες τις νόμιμες χρεώσεις.

PIZZA (κλασσική βάση*)

MARGHERITA €7.20
Σάλτσα ντομάτας & νηστίσιμο τυρί

GIARDINIERA €10.25
Αγκινάρες,μανιτάρια, κόκκινη πιπεριά, ντοματίνια, πράσο, ελιές, σκορδέλαιο, ντομάτα & νηστίσιμο τυρί

NIÇOISE €10.55
Τόνος, αντζούγιες, κάπαρη, ελιές, σάλτσα ντομάτας, νηστίσιμο τυρί, ρόκα & μαϊντανός

PADANA €10.45
Καραμελωμένα κρεμμύδια, σπανάκι, κόκκινα κρεμμύδια, σκορδέλαιο & νηστίσιμο τυρί

*Επιλέξτε βάση Ρομάνα για €1.55

PASTA

POMODORO €8.10
Βασιλικό, σκόρδο, σάλτσα ντομάτας, ελαιόλαδο

SPAGHETTI MEDITERRANEO €8.85
Σάλτσα ντομάτας, ελιές, κάπαρη, ρίγανη, σκορδέλαιο

ARRABBIATA Ⓢ €8.95
Σκόρδο, τσίλι, θυμάρι, ρίγανη, μαϊντανός, σάλτσα ντομάτας

SPAGHETTI AL TONNO €12.05
Σπαγγέτι ολικής αλέσεως με κομμάτια τόνου με σάλτσα τομάτας, ελιές, κάπαρη, τοματίνια, σκόρδο & ψιλοκομμένο μαϊντανό

FRUTTI DI MARE €12.50
Γαρίδες, καλαμάρι, μύδια με κέλυφος, σάλτσα ντομάτας, σκόρδο, λευκό κρασί, ψιλοκομμένος μαϊντανός

SUPERFOODS

RUCOLA WITH AVOCADO & QUINOA SALAD Ⓝ €9.40
Φρέσκα φύλλα ρόκας & κινόα με φρέσκο дуόσμο, μαϊντανό, κόκκινο κρεμμύδι, ντομάτα κύβους, αβοκάντο, ηλιόσπορους, σπόρους κολοκύθας & καρύδια. Σερβίρεται με σάλτσα από μέλι & μουστάρδα

QUINOA SALAD WITH GAMBERETINI & BEETROOT Ⓝ €11.90
Εποχιακή ανάμεικτη σαλάτα, φρέσκο дуόσμο, μαϊντανό, κόκκινο κρεμμύδι, κύβους τομάτας, αβοκάντο, παντζάρι & κινόα. Σερβίρεται με γαρίδες & σάλτσα από μέλι & μουστάρδα

SPAGHETTI GAMBERETINI €12.10
Σπαγγέτι ολικής αλέσεως με γαρίδες & τσίλι, σκορδέλαιο, μπρόκολι, ντομάτα κύβους & φρέσκο μαϊντανό

FILETTO DI SALMONE Ⓝ €19.95
Φιλέτο σολομού ψημένο στο φούρνο. Σερβίρεται με κινόα, φρέσκο дуόσμο, κόκκινο κρεμμύδι, ντομάτα κύβους, άνηθο, σπαράγγια, ηλιόσπορους, σπόρους κολοκύθας & φρέσκο λεμόνι

DESSERT

ΠΑΓΩΤΟ (ΑΝΑ ΜΠΑΛΑ) €1.45
Σορμπέ λεμόνι, σορμπέ μάνγκο & φρούτα του πάθους

CHOCOLATE FUDGE CAKE €4.85
Σερβίρεται με ζεστή σάλτσα σοκολάτας