

## Informazioni ristorante

### Orari apertura

Lunedì-Domenica 12:00 - 15:00 e 19:00 - 22:30

### Informazioni menù

Le pietanze e prezzi indicati sono aggiornati al 06/02/2023, potrebbero subire modifiche o variazioni. Per il menu aggiornato, i prezzi attuali e l'elenco degli ingredienti vai alla pagina: <https://milano.mymenu.it/ristoranti/mediterranea-real-healthy-food>

## Vellutate

### Vellutata di Cavolfiore

Vellutata di cavolfiore e anacardi

€ 9,00

### Vellutata di Barbabietola

Vellutata di barbabietola in tre consistenze, mayo vegana allo zafferano, zest d'arancia e crispy di soia

€ 9,00

### Vellutata di Ceci e Cannellini

Vellutata di ceci e cannellini con yogurt aromatizzato al timo e rosmarino, paprika e polvere di ceci

€ 9,00

### Vellutata di Broccolo

Vellutata di broccolo, colatura di alici e crumble di tarallo

€ 9,00

### Vellutata di Patata Dolce e Carota

Vellutata di patata dolce, carota e zenzero, con semi misti e mandorle a lamelle

€ 9,00

## Le Proteine

### Sicilia

Dadolata di pesce spada cotto a bassa temperatura, cous cous con caponata di verdure alla siciliana

€ 14,40

### Tartare

Tartare di Fassona piemontese, crema di mela e zenzero, spinacino saltato con peperoncino e finocchio marinato all'arancia

€ 13,50

### Il Burger Vegano

Pane ai 5 cereali, burger di legumi, avocado, cipolla caramellata, spinacino ripassato, pomodoro, mayo vegana homemade con contorno di insalata di cavolo cappuccio viola marinato all'aceto e cumino

€ 12,60

**Il Burger di Fassona Piemontese**

€ 12,60

Pane ai 5 cereali, burger di fassona piemontese (140gr), cipolla caramellata, spinacino ripassato, pomodoro, mayo vegana e scamorza affumicata con contorno di insalata di cavolo cappuccio viola

**Tagliata di Pollo**

€ 12,60

Petto di pollo cotto a bassa temperatura con aglio nero, caponata di verdure alla siciliana, insalata di cavolo cappuccio viola all'aceto di mele e cumino

**Avo Toast**

€ 10,80

Avocado in due consistenze, tonno affumicato, uovo sodo, zest di limone e semi di chia

## Risottati

**Riso allo Zafferano**

€ 13,50

Riso Carnaroli Riserva San Massimo allo zafferano ed arancia, riduzione di liquirizia e mandorle a lamelle

**Riso di Mare**

€ 12,60

Riso Carnaroli Riserva San Massimo all'olio EVO, zest di limone, bottarga di muggine, uova di aringa e acciughe del Mar Cantabrico

**Risotto Rosa**

€ 12,60

Riso Carnaroli Riserva San Massimo mantecato alla barbabietola, crema di mandorle e anacardi, zest di lime

**Fregula al Pomodoro**

€ 12,60

Fregula risottata al pomodoro, mayo vegana al basilico, polvere di olive e crumble di tarallo

**Farro alla Patata Dolce**

€ 12,60

Farro risottato alla patata dolce, carota, zenzero, crema di cavolo viola e semi

## La Bilanciata

**Vellutata a Scelta + Risotto a Scelta + Acqua**

€ 14,40

## Energy Bowl

**Cous Cous Bowl**

€ 12,60

Cous cous rosa, arance pelate, tonno sott'olio homemade, semi di zucca alla curcuma, chips di barbabietola e crema di mandorle ed anacardi

**Farro Bowl**

€ 11,70

Farro, anacardi al miele, avocado, pollo cotto a bassa temperatura e wasabi di broccolo

**Bowl Saracena**

Grano saraceno, feta, broccoli, frutta di stagione grigliata, salsa yogurt e menta

€ 10,80

**Bowl di Yogurt, Frutta di Stagione e Granola**

€ 5,85

## Contorni

**Insalata di Cavolo Cappuccio Marinato**

€ 5,40

**Spinacino Ripassato**

€ 5,40

**Verdure di Stagione**

€ 5,40

**Caponata Invernale**

€ 5,40

## L'Angolo della Nutrizionista

**Keto Friendly - Vellutata di Barbabietola + Dadolata di Pesce Spada**

10g di carboidrati in questo pasto ideale per le persone che seguono una dieta chetogenica

€ 14,40

**Bilanciata - 120g Vellutata + 90g Risotto**

Modulazione controllata del carico glicemico grazie al potere degli ortaggi

€ 14,40

**Low Carb - Tartare o Tagliata di Pollo + Macedonia**

Pasto sfizioso a ridotto tenore di carboidrati, con basso carico glicemico

€ 18,00

**Mediterranea - Sicilia + Macedonia**

La sintesi della dieta mediterranea per il bisogno giornaliero di omega-3 e di vitamine idrosolubili

€ 19,80

**Vegana - Burger Plant Based + Vellutata di Barbabietola**

Proteine plant based ad alto contenuto di fibre, per un pasto completo in macro e micronutrienti

€ 21,15

**Sportiva - Fregula + Tagliata di Pollo**

Completa nei macronutrienti, per la ricarica di glicogeno muscolare e per la sintesi proteica nel post allenamento

€ 25,20

## Hummus

**Hummus di Cannellini**

Cannellini e olive taggiasche

€ 4,50

**Hummus di Ceci Tostati** € 4,50  
Ceci tostati e paprika

---

**Hummus di Lenticchie Rosse** € 4,50  
Lenticchie rosse, latte di mandorla e zest di arance

---

**Tris di Hummus** € 10,80

---

## Dolci

---

**Macedonia** € 5,40  
Macedonia di frutta di stagione

---

**Cannolo Mediterranea** € 5,40  
Pasta fillo, ricotta agli agrumi, granella di pistacchio e cioccolato

---

**Torta Caprese Vegana** € 4,50  
Torta di mandorle e cioccolato

---

**Banana Bread** € 4,50  
Torta di banana

---

**Carrot Cake** € 4,50  
Torta di carota e mandorle

---

**Crostata con Confettura di Fichi** € 4,50  
Farina di nocciole e confettura di fichi

---

**Crostata con Marmellata di Arance Amare** € 4,50  
Farina di nocciole e marmellata di arance amare

---

**Muffin Cioccolato e Pera** € 3,15

---

**Muffin Mela e Zafferano** € 3,15

---

## Acqua

---

**Acqua Naturale 50cl** € 1,80

---

**Acqua Frizzante 50cl** € 1,80

---

## Soft Drink

---

<b>Natural Boom - Thè Verde, Zenzero e Papaya</b>	€ 3,15
<b>Natural Boom - Thè alla Salvia, Fiori di Sambuco e Limone</b>	€ 3,15
<b>Charitea</b>	€ 4,50
<b>Molecola</b>	€ 2,70
<b>Molecola senza Zuccheri</b>	€ 2,70
<b>Lemonaid</b>	€ 4,50
<b>Kombucha Original</b>	€ 5,40
<b>Kombucha Gimber</b>	€ 5,40
<b>Chinotto Lurisia</b>	€ 3,15
<b>Aranciata Lurisia</b>	€ 3,15
<b>Limonata Lurisia</b>	€ 3,15

---

## Centrifughe

---

<b>Rossa Power</b>	€ 5,85
Barbabietola, mela, carota, sedano e zenzero	
<b>Verde Depurativa</b>	€ 5,85
Mela, kiwi e cetriolo	
<b>Arancione Vitaminica</b>	€ 5,85
Arancia, carota e zenzero	
<b>Vitamine Boost</b>	€ 4,95
Limone, arancia, curcuma e zenzero	

---

## Nettari e Succhi Marco Colzani

---

**Mirtillo**

€ 4,50

## Alcolici

**Birra Artigianale Rossa**

€ 5,40

**Birra Artigianale IPA**

€ 5,40

**Birra Cevedale Birrificio la Ribalta**

€ 5,40

Gluten free

**Birra Messina**

€ 4,50

## Vini

**Vino Bianco Arneis**

€ 21,60

**Vino Rosso Montalcino**

€ 25,20

**Prosecco**

€ 20,70