

## Estratti

300 ml 5,00 €

Arancia, carota, limone  
Mela, finocchio, zenzero  
Kiwi, sedano, carota

Pompelmo rosa, mela  
Limone, curcuma, zenzero

## Yogurt Bowl

5,00 €

Base Yogurt Greco

Scegli 3 topping ...

Fragole	Miele
Mirtilli	Mandorle
Nutella	Noci
Marmellata albicocca	Crema al pistacchio
Marmellata frutti di bosco	Crema al cioccolato bianco

## Bevande

Acqua 1,5 €  
Coca cola in bottiglia 4 €  
Bibite Galvanina bio in botiglia 4 €

Red Bull 4 €  
The Organics 4 €

## Birre alla spina

Bayreuther Hell 4,9% 5,5 €  
Pilsner Urquell 4,4% 6 €

Bislakka Amber Ale 5,7% 7 €  
IPA 7 €

## Caffetteria

Caffè liscio o macchiato 1,2 €  
Cappuccino 1,7 €  
Cappuccino con latte vegetale 1,8 €  
Caffè marocchino 1,7 €  
Macchiato 1,5 €  
Ginseng 1,8 €  
Cioccolata 4 €  
Cioccolata con panna 4,5 €  
Spremuta 4 €



**Organya**  
BAR, GIN AND BOWL

Lunch Menù

## Lasciati ispirare dalle nostre Italian Bowl

### Pollo Bowl 11 €

Riso basmati, sfilacci di petto di pollo alle erbe cbt\*, zucchine grill, patate al forno, maionese, semi girasole



### Tacchino Bowl 12 €

Quinoa, tacchino grill cbt\*, zucchine grill, patate al forno, carote al timo, salsa piccante, semi di zucca

### Tagliata Bowl 13,5 €

Riso basmati, tagliata di manzo cbt\*, filetti di peperoni al forno, patate al forno, vinaigrette alla senape

### Curry Bowl 13 €

Riso basmati, pollo al curry cbt\*, patate dolci al forno, ceci al rosmarino, semi sesamo, olio evo

### Tandoori Bowl 13 €

Riso basmati allo zafferano, pollo tandoori cbt\*, melanzane grill, hummus, semi di zucca, olio evo

### Pulled Bowl 15 €

Riso basmati, pulled pork cbt\*, melanzane, patate al forno, filetti di peperoni al forno



### Milano Bowl 15 €

Riso basmati allo zafferano, ossobuco cbt\*, parmigiano reggiano, olio evo

### Salmone Bowl 14,5 €

Riso nero, salmone grill cbt\*, zucchine grill, pomodorini, patate dolci al forno, olio evo, semi di sesamo

### Branzino Bowl 14,5 €

Riso basmati, branzino grill cbt\*, melanzane grill, patate al forno, carote al timo, semi di zucca, olio evo

### Mazzancolle Bowl 14,5 €

Riso nero, mazzancolle cbt\*, smash avocado, pomodorini, fagiolini al vapore, olio evo, semi di sesamo

### Tonno Bowl 11 €

Riso nero, tonno all'olio d'oliva, pomodorini, carote al timo, uovo sodo, semi di zucca, maionese

### Veggy Bowl 13,5 €

Farro, planted pulled BBQ, carote al timo, zucchine grill, fagiolini al vapore, olio evo, semi di girasole

### Ceci Bowl 12 €

Farro, polpette di ceci cbt\*, zucchine grill, carote al timo, fagiolini al vapore, semi di sesamo, olio evo

### Polpetta Bowl 15 €

Riso basmati, polpette al sugo cbt\*, melanzane grill, zucchine grill, olio evo

## Insalata Bowl

11,00 €

### Organya salad

Insalata, sfilacci di pollo alle erbe cbt\*, smash avocado, uovo sodo, pane tostato, maionese

### Sanzio salad (+3,5€)

Insalata, mazzancolle cbt\*, pomodorini, smash avocado, semi di zucca, pane tostato, vinaigrette alla curcuma



### Tonno salad (+1,5€)

Insalata, tonno all'olio di oliva, uovo sodo, zucchine grill, carote al timo, pane tostato, semi di sesamo

### Base planted salad (+2,5€)

Insalata, planted chicken herbs & lemon, hummus di ceci, melanzane, pane tostato

## Le Polenta Bowl

15,00 €

### Polenta e ossobuco

### Polenta e polpette al sugo

### Polenta e pulled pork

### Polenta zola e noci

### Polenta e polpette di ceci al sugo



## Wraps

6,50 €

Sfilacci di petto di pollo, zucchine grill, noci, maionese (+2,5 €)

Mazzancolle cbt\*, smash avocado (+3 €)

Plant Herbs & Lemon, zucchine grill, vinaigrette alla curcuma (+2 €)

Patate dolci al forno, zucchine grill, melanzane grill, filetti di peperone al forno

## Oppure crea la tua Bowl

11,00 €

### Scegli la base ...

Riso basmati  
Riso basmati allo zafferano  
Riso nero  
Insalata

Quinoa (+ 1,5 €)  
Farro

### Aggiungi la proteina ...

max 1 scelta

Sfilacci di pollo alle erbe cbt\*  
Pollo al curry cbt\* (+1 €)  
Pollo Tandoori cbt\* (+1 €)  
Tacchino grill cbt\* (+1 €)  
Tagliata di manzo cbt\* (+2,5 €)  
Tonno all'olio d'oliva  
Salmone grill cbt\* (+3,5 €)

Branzino grill cbt\* (+3,5 €)  
Mazzancolle cbt\* (+3,5 €)  
Polpette di ceci cbt\* (+1 €)  
Planted pulled bbq (+2 €)  
Planted chicken herbs & lemon (+2 €)  
Polpette al sugo (+1 €)  
Pulled pork cbt\*

### Che ne dici di un contorno ...

max 3 scelte

Pomodori  
Carote al timo  
Patate al forno  
Patate dolci al forno (+1 €)  
Fagiolini al vapore (+1 €)

Zucchine grill  
Melanzane grill  
Ceci al rosmarino (+1 €)  
Smash avocado (+1 €)  
Hummus di ceci (+1 €)  
Filetti di peperoni al forno (+1 €)

### Adesso vai ai topping ...

max 2 scelte

Semi Sesamo  
Semi di girasole  
Semi di zucca  
Uovo sodo (+1 €)  
Granella di pistacchio (+1 €)

Noci (+1 €)  
Anacardi (+2 €)  
Olive taggiasche (+1 €)  
Mandorle (+1 €)  
Pane tostato (+1 €)

### Completa con un condimento ...

max 1 scelta

Olio evo  
Maionese  
Salsa di soia  
Salsa piccante

Vinaigrette alla senape  
Vinaigrette alla curcuma  
Vinaigrette al limone

**Le nostre bowl** sono il risultato di un'attento studio di apporto calorico e macro nutrienti. Ogni ricetta è equilibrata e adatta ad uno stile di vita sano, in linea con la dieta mediterranea che tanto ci piace.

cbt\* : prodotto cotti a bassa temperatura senza grassi aggiunti

🌿 Prodotto vegan

Per informazioni su sostanze o prodotti che provocano allergie rivolgersi al personale

cbt\* : prodotto cotti a bassa temperatura senza grassi aggiunti

🌿 Prodotto vegan

Per informazioni su sostanze o prodotti che provocano allergie rivolgersi al personale