




## Take away Menu - Wellness

### menu

#### Salads


Insalatina di quinoa primaverile    
*Spring quinoa salad* CHF 12.00

Insalatina di riso basmati dell'Himalaya  
all'indiana e gamberetti   
*Indian-style Basmati Rice salad with  
shrimps* CHF 16.00

#### Sandwiches

Omega 3 CHF 11.00  
Sandwich integrale con salmone,  
ricotta fior di latte e spinaci novelli  
*Wholemeal bread with salmon,  
Ricotta cheese and spinach*



Crudo CHF 11.00  
Ciabatta al crudo Piora d'Oro  
*Parma ham Ciabatta Bread*

Vegan CHF 10.00   
Sandwich integrale con verdure  
grigliate e avocado  
*Wholemeal Sandwich with grilles  
vegetables and avocado*

Sandwich per celiaci + CHF 2.00  
*Gluten free bread*

### Desserts

Macedonia di frutta fresca CHF 5.00  
*Fresh fruit salad*  

Crema dolce al latte di cocco CHF 6.00  
vaniglia e fragole    
*Sweet coconut cream scented with  
Vanilla and strawberry*  
*Vegan, gluten free, poor in cholesterol*

### Japanese Menu

#### *Sushi Hosomaki*

Tekkamaki CHF 11.00  
(Tonno / Tuna)

Sake Maki CHF 11.00  
(Salmone / Salmon)  

Kappa Maki CHF 8.00  
(Cetrioli / cucumbers) 

Avocado Maki CHF 8.00  
6 pz. / 6 pc. 

### ***Sushi Uramaki***

California Roll CHF 15.00  
8 pz. / 8pc.

Spicy Roll CHF 15.00  
8 pz. / 8 pc.

Spicy Salmon Roll CHF 15.00  
8 pz. / 8 pc.

### **SERVIZIO**

Da martedì a sabato / Tuesday - Saturday  
Ordine tra le h. 11.00-e le h. 14.00 e tra le h.  
19.00 e le h. 22.30, ritiro a qualunque ora

Orders from 11 am to 2 pm and from 7 pm  
to 10.30 pm, withdrawal at any time

Prodotto confezionato al momento dell'ordine e senza  
conservanti

Consumare entro due ore dalla consegna.

Conservare al fresco

The products are packed when ordering, preservative  
free

To be consumed within two hours, keep cool

Vegano/*Vegan*



Senza glutine /*Gluten free*

