












-   **Taco crudista** €14  
Tortilla di carote, porro e semi di lino, ripiena di tempeh marinato, formaggio di anacardi, insalata, crema di pera e noci di macadamia, radicchio rosso.
-   **Kale Salad** €13  
Insalata di cavolo riccio, melograno, arance, ricotta di macadamia, mandorle tostate, dressing all'arancia.
- Piatto di formaggi vegetali** €15  
Formaggi vegetali di frutta secca fermentata, marmellate, chutney, giardiniera di verdure, crackers crudisti.
- Cacciucco alla Sementis (Senza glutine su richiesta)** €14  
Guazzetto di mare fatto con alghe, salsa di pomodoro, tempeh, prezzemolo fresco, aglio, crostoni di pane tostato.




## TRADIZIONE

-  **Gnocchi di spinaci con fonduta allo zafferano** €15  
Gnocchi di spinaci, fonduta di anacardi allo zafferano dei colli della Versilia, cialda corallo di farina di riso.
-  **Vellutata di Sedano Rapa** €14  
Crema di sedano rapa, spuma alla barbabietola, verza arrostita, semi di zucca tostatati.
-  **Risotto zucca e radicchio** €14  
Riso semi integrale alla zucca, radicchio al vino rosso, cagliata di mandorle, chips di Kale.
-  **Spezzatino con polenta** €15  
Bocconcini di farina di fagioli e soia stufati in salsa di pomodoro con carote, patate e olive, accompagnati da polenta taragna, salsa al prezzemolo.

## ISPIRAZIONI DAL MONDO

-  **Ramen** €15  
Spaghetti in brodo di miso e thaina, alga nori tostata, "uovo sodo" di tofu, carote glassate, funghi arrostiti, bok choy, germogli di soia, tempeh affumicato.
-  **Vegan Pad Thai** €15  
Tagliolini di farina di riso saltati con verdure, tofu, germogli di soia, salsa agrodolce al latte di cocco, lime e arachidi tostate.
-  **Masala del Pacifico** €15  
Foglie di verza ripiene di curry di ceci, carote e patate, servite con salsa al latte di cocco.
- Beyond Burger (Senza glutine su richiesta)** €15  
Pane fatto in casa con carbone vegetale, Beyond Burger, scarola, cipolla rossa in agrodolce, cavolo nero, formaggio cheddar vegetale, salsa rosa, accompagnato da patate croccanti, mayo vegetale e ketchup.

## DOLCI

-   **Cheesecake crudista al melograno** €8  
Base croccante di mandorle e cacao crudo, crema di anacardi al melograno, coulis al melograno.
-  **Semifreddo alle arachidi** €8  
Gelato alle arachidi, base croccante al caramello salato, panna montata, arachidi tostate.
- Crostatina pere e cioccolato** €8  
Pasta frolla al cacao, composta di pere, ganache al cioccolato fondente, salsa di pere al rum e pera essiccata.
- Tiramisù** €8  
Dolce al cucchiaino con strati di biscotto, crema al formaggio vegetale, caffè.

 Senza glutine  Crudista

Coperto €2,50 Acqua microfiltrata €2,50 Kombutchà 0,33 L €7,00 Caffè €2,00 Tisane bio €4,00

Gentile ospite, se hai delle allergie e/o intolleranze alimentari, chiedi pure informazioni sul nostro cibo e sulle nostre bevande oppure richiedi il nostro menu degli allergeni.