

# Menu

## PANE CUNZATU SALATO

*Pane\* con farine biologiche di grani macinati a pietra e lievito madre.  
Ricco di fibre e polifenoli,  
contribuisce al benessere del microbiota intestinale.*

Pane in cassetta con hummus di ceci, pomodori secchi  
e verdure di stagione  
(1-5-6-8-9-10-11-12-13)  
€ 10,90

Pane in cassetta con hummus di ceci, salmone selvaggio affumicato  
e verdure di stagione  
(1-4-6-8-10-11)  
€ 11,90

## BURGERS

### VAPO BURGER

*Pane\* biologico speziato cotto al vapore*

Burger\* di ceci neri germogliati, semi di zucca e radicchio, maionese al  
curry e verdure di stagione  
(1-3-5-6-7-8-10-11-13)  
€ 14,90

### KETO BURGER

**21 g di PROTEINE e 4 g di CARBOIDRATI per porzione**

Burger proteico con farina di mandorle e fibre vegetali  
(1-3-4-5-6-7-8-9-10-11-14)  
€ 14,90

### COOKIE BURGER LOW CARB

Burger\* di ceci neri germogliati, cookies keto salato e tzatziki  
(1-3-5-6-7-8-11-13)  
€ 14,90

### LASAGNA KETOGENICA

**21 g di PROTEINE e 6 g di CARBOIDRATI per porzione**

Lasagna proteica ricca di fibre a ridotto contenuto di carboidrati  
(1-3-4-5-6-7-8-9-10-11-14)  
€ 14,90

**Abbinamento consigliato!**

Contorno di verdure di stagione  
€ 7,00

### PIADIZZA KETOGENICA

**22 g di PROTEINE e 2,4 g di CARBOIDRATI per porzione**

Il condimento varia a seconda della stagione e della disponibilità degli  
ingredienti, chiedi allo staff!  
€ 15,90

(1-3-4-5-6-7-8-9-10-11-14)

## PIATTI SANI DELLA NUTRIZIONISTA

*Le nostre bowl, formulate dalla Dott.ssa Anastasia Fermo nutrizionista, sono realizzate con ingredienti che rispettano le stagioni. I macronutrienti sono combinati per ottenere un piatto sempre equilibrato!*

### Bowl ketogenica salmone selvaggio

Salmone selvaggio affumicato, salsa tzatziki, mela e verdure di stagione  
(1-3-4-6-7-8-9-10-11)

€ 15,90

**Abbinamento consigliato!**

Crackers speziati con farina di mandorle e olio extravergine di oliva  
€ 4,00

### Bowl vegan low carb

Con cereali antichi al curry, mini burger di ceci\* germogliati, fagioli di soia edamame croccanti e verdure di stagione  
(1-5-6-8-10-11)

€ 15,90

**Abbinamento consigliato!**

Bevanda Kombucha ad azione probiotica  
€ 5,00

## PIZZA AI LEGUMI

*Pizza\* al tegamino con farine biologiche di grani macinati a pietra, mix di farine di legumi e lievito madre. Ricca di fibre e proteine per una pizza buona e altamente digeribile!*

Pizza ai legumi alle erbe aromatiche  
(1-6-8-10-11)

€ 8,00

Pizza ai legumi margherita  
(1-6-7-8-11)

€ 12,00

Pizza ai legumi con hummus di ceci, olive taggiasche e verdure di stagione  
(1-6-8-9-10-11-12)

€ 13,00

Pizza ai legumi con ragù e grana  
(1-3-6-7-8-9-11)

€ 13,90

## CONTORNI DI VERDURE DI STAGIONE

### Verdure di stagione

Le verdure possono subire delle variazioni secondo la stagione e la disponibilità chiedi allo staff.  
(1-5-8-10-11)

€ 7,00

# DRINK

*Cardo seleziona per te i migliori vini, birre e drink.*

*Siamo convinti che vivere un momento di relax con un buon bicchiere possa essere parte integrante di uno stile di vita sano!*

**Succhi di frutta-Smoothie-Nettari bio**

€ 3,50-€ 4,00-€ 5,00

**Kombucha**

€ 5,00

**Cioccolata calda fondente biologica in tazza**

€ 4,50

**Selezione di té e infusi**

a partire da € 3,50

**Aperitivi analcolici**

€ 5,50

**Birre artigianali**

€ 5,50

**Vini naturali calice/bottiglia**

€ 6,00/€ 25,00

**Champagne Bertemès bottiglia**

€ 60,00

**Spritz Luxardo dal 1821**

€ 7,00

**Gin tonic -Gin Kapriol senza zucchero con tonica**

€ 9,00

**Amari-Sambuca-Grappa**















€ 4,50

## ALLERGENI

Gentile ospite, se hai delle allergie e/o intolleranze alimentari segnalalo al nostro staff e chiedi pure informazioni sui nostri piatti e bevande.

Siamo preparati per poterti consigliarti nel migliore dei modi.

Elenco degli ingredienti allergenici utilizzati in questo esercizio e presenti nell'allegato II del Reg. UE n. 1169/2011 – “sostanze o prodotti che provocano allergie o intolleranze”.

-  1. Cereali contenente glutine e prodotti derivati (grano segale, orzo, avena, farro, kamut).
-  2. Crostacei e prodotti a base di crostacei.
-  3. Uova e prodotti a base di uova.
-  4. Pesce e prodotti a base di pesce.
-  5. Arachidi e prodotti a base di arachidi.
-  6. Soia e prodotti a base di soia.
-  7. Latte e prodotti a base di latte.
-  8. Frutta a guscio e i loro prodotti (mandorle, nocciole, noci, noci di acagiù, di pecan, del Brasile, pistacchi, noci macadamia)
-  9. Sedano e prodotti a base di sedano.
-  10. Senape e prodotti a base di senape.
-  11. Semi di sesamo e prodotti a base di sesamo.
-  12. Solfiti in concentrazione superiore a 10 mg/kg.
-  13. Lupini e prodotti a base di lupini.
-  14. Molluschi e prodotti a base di molluschi.

\*Per garantire il massimo della qualità alcuni prodotti contrassegnati con asterisco potrebbero essere sottoposti ad abbattimento o acquistati congelati all'origine.

## PANE\* CUNZATU DOLCE

Pane in cassetta con ricotta, pere e crema di nocciole 100%

(1-6-7-8)

€ 9,90

Pane in cassetta con burro di arachidi, composta di frutta, banane e cioccolato fondente

(1-6-7-8-11)

€ 9,90

Pane in cassetta con yogurt a base di soia, composta di frutta e crema di nocciole 100%

(1-6-8)

€ 8,90

## YOGURT E FRULLATI

Macedonia di frutta di stagione

*chiedi allo staff per personalizzarlo*

€ 5,50

Yogurt bowl greco/soia con frutta di stagione

*chiedi allo staff per personalizzarlo*

€ 6,50

Frullato a base di yogurt o bevande vegetali e frutta di stagione

*chiedi allo staff per personalizzarlo*

€ 6,50

**Impreziosisci il tuo yogurt/frullato/macedonia!**

Granola bio + € 1,00

Pasta pura di nocciole 100% + € 1,00

Pasta pura di pistacchi 100% + € 1,00

## DOLCI SANI E BUONI

*I nostri dolci\* non contengono zucchero e sono a basso indice glicemico*

*Utilizziamo solo farine integrali e semi integrali*

*Non utilizziamo grassi vegetali idrogenati, né conservanti e aromi artificiali*

Trovi una selezione di:

**DOLCI CHETOGENICI** senza zucchero, glutine e lattosio (adatti anche ai soggetti diabetici, NON adatti ai soggetti celiaci)

**DOLCI VEGAN** senza uova e senza lattosio



CARDO

IL SAPORE CHE RIGENERA



# CARDO

IL SAPORE CHE RIGENERA

**SAI CHE DA CARDO ESISTE  
UN'AREA SHOP?  
UN VERO E PROPRIO NEGOZIO  
DOVE TROVEREI PRODOTTI  
KETOGENICI, SENZA  
ZUCCHERO, SENZA GLUTINE  
FORMULATI O SELEZIONATI  
DALLA DOTT.SSA ANASTASIA  
FERMO NUTRIZIONISTA**

