



BISTRÒ

CUCINA  
VEGETARIANA

# BRUNCH & COLAZIONE

In caso di allergie a qualche prodotto  
si prega di avvisare il personale di sala



# CHE COS'È L'ORTO DELLO ZIGA.

**NEL FEBBRAIO 2021 IN PIENA PANDEMIA ABBIAMO PRESO IN AFFITTO UN TERRENO INCOLTO A PARONA E FONDATA LA NOSTRA ASSOCIAZIONE IL GIANICULUM. PROPRIO IN QUESTO LUOGO ABBIAMO REALIZZATO UN SOGNO LUNGO ANNI, FACENDO NASCERE GLI ORTI CONDIVISI, OASI IN CUI CIRCA VENTI PERSONE TRA BIMBI, FAMIGLIE E GIOVANI COLTIVIAMO INSIEME IN MODO NATURALE. NELLO SPECIFICO NOI DELLO ZIGA ABBIAMO DECISO DI DEDICARE LE NOSTRE ENERGIE NELLA COLTIVAZIONE ED ESSICCAZIONE DELLE ERBE AROMATICHE, MA LA NOSTRA AMBIZIONE RIMANE QUELLA DI INTEGRARE E VARIARE SEMPRE DI PIÙ LA NOSTRA AUTOPRODUZIONE! NEL NOSTRO MENÙ POTETE TROVARE CHIARI RIFERIMENTI AI PIATTI CONTENENTI LE NOSTRE ERBE AROMATICHE NATURALI.**



**CON L'ASSOCIAZIONE GIANICULUM CI OCCUPIAMO DI ORTI CONDIVISI, EVENTI IN NATURA, EVENTI CULTURALI, ATTIVITÀ PER BAMBINI, CAMPUS E MOLTO ALTRO.**

**PUOI SEGUIRE IL GIANICULUM E  
NOSTRI ORTI SU INSTAGRAM:**

**@GIANICULUM**





# COLAZIONE

## CENTRIFUGHE

**VITAMINIC - 5,90€**  
carota, mela, arancia, zenzero


**ANTIOX - 5,90€**  
ananas, arancia, mela

**PINAPOPOP - 5,90€**  
mirtillo nero, ananas, lime, mela

## FRULLATI & BOWL

**TROPICO - 7,80€**  
frutti rossi, fragola, mango e banana  
(a scelta, latte vaccino o vegetale biologico: mandorla, avena, soia)

**ZIGA BLUES - 7,80€**  
mango, banana, cocco, alga spirulina blu  
(a scelta, latte vaccino o vegetale biologico: mandorla, avena, soia)

 **ACAI BOWL - 10,50€**  
Açai, banana, granola, frutta secca,  
succo di mela, frutta fresca

**YOGURT MAGRO BOWL - 9,60€**  
Yogurt, granola e frutta fresca

## LATTI VEGETALI

**CHAI LATTE- Cannella e spezie miste - 5€**  
(a scelta, latte vaccino o vegetale biologico: mandorla, avena, soia)

**MATCHA LATTE- 5€**  
(a scelta, latte vaccino o vegetale biologico: mandorla, avena, soia)

**BLUES LATTE- 5€**  
(a scelta, latte vaccino o vegetale biologico: mandorla, avena, soia)

## ACQUAROS AROMATICA

**CARAFFA - 4€**

**BICCHIERE - 1,6€**

(aromatizzata con gli sciroppi prodotti dallo Ziga utilizzando le erbe aromatiche del nostro orto, in aggiunta, frutta fresca di stagione)


## SALATO

### AVOCADO TOAST

**AVOCADO TOAST '18 - 12,90€**  
Pane Multicereale, avocado con lime ed erba cipollina, uovo all'occhio, ricotta affumicata di pecora, pepe.

**AVOCADO TOAST POPEYE - 13,90€**  
Pane Multicereale, avocado con lime ed erba cipollina, uovo all'occhio, ricotta affumicata di pecora, pepe di Maricha, spinacini saltati e glassati con tahina.

**AVOCADO TOAST HALLOUMI - 15,50€**  
Pane Multicereale, avocado con lime ed erba cipollina, formaggio halloumi grigliato, pomodorini confit e gocce di miele.

 **AVOCADO TOAST VEGAN - 14,90€**  
Pane Multicereale, avocado ed erba cipollina, scrambled tofu al curry, straccetti di pollo planted based vegan, lamponi freschi e salsa teriyaki homemade.

## UOVA & PANE

**-UOVA STRAPAZZATE O IN CAMICIA - 11,40€**

 **-SCRAMBLED TOFU (VEGANO) - 11,40€**

+FORMAGGIO/FORMAGGIO VEG - 2,5€  
+AVOCADO - 2,5€  
+VERDURE - 2€  
+CECI CROCCANTI- 2€  
+PATATE - 2€

## DOLCE

**BRIOCHES - 1,90€**  
**LE NOSTRE TORTE - 5,5€/6,50€**  
**CHIA PUDDING - 5€**  
**PANE E MARMELLATA - 4,5€**  
(frutti rossi, arance amare, albicocca)  
**+burro - 0,50€**

## CAFFÈ

**CAFFÈ - 1,30€**  
**CAPPUCCINO - 1,70€**  
**LATTE MACCHIATO - 2,20€**

(a scelta, latte vaccino o vegetale biologico: mandorla, avena, soia)

# STANDARD BRUNCH!

€26,00

## ENTRÉE

YOGURT MAGRO o CHIA PUDDING

## CENTRIFUGHE

**VITAMINIC** carota, mela, arancia, zenzero

**ANTIOX** ananas, arancia, mela

**PINAPOP** mirtillo nero, ananas, lime, mela

## AVOCADO TOAST

### AVOCADO TOAST '18

PANE MULTICEREALE, AVOCADO CON LIME ED ERBA CIPOLLINA, UOVO ALL'OCCHIO, RICOTTA AFFUMICATA E PEPE DI MARICHA.

### AVOCADO TOAST POPEYE

PANE MULTICEREALE, AVOCADO CON LIME ED ERBA CIPOLLINA, UOVO, RICOTTA AFFUMICATA, PEPE DI MARICHA, SPINACINI SALTATI E GLASSATI CON TAHINA.

### AVOCADO TOAST HALLOUMI *NEW*

PANE MULTICEREALE, GUACAMOLE CON LIME ED ERBA CIPOLLINA, FORMAGGIO HALLOUMI GRIGLIATO, POMODORINI CONFIT E GOCCE DI MIELE.



### AVOCADO TOAST VEGAN *NEW*

PANE MULTICEREALE, AVOCADO ED ERBA CIPOLLINA, SCRAMBLED TOFU AL CURRY, STRACCETTI DI POLLO PLANTED BASED VEGAN, LAMPONI FRESCHI E SALSA TERIYAKI HOMEMADE.

## PIATTI

### UOVA & PANE & FORMAGGIO & AVOCADO

UOVA STRAPAZZATE, FORMAGGIO, PANE E AVOCADO.



### PIATTO BILANCIATO

CEREALE DEL GIORNO, POLPETTA VEG, VERDURE MISTE E SALSA HOMEMADE.

### UOVO POCHE' ALLA MEDITERRANEA

UOVO BIOLOGICO POCHE' CON MOZZARELLA DI BUFALA, GUAZZETTO DI POMODORINI E ORIGANO, SERVITO CON PANE PUGLIESE TOSTATO CON ERBETTE DELL'ORTO DELLO ZIGA.

## TORTE

A SCELTA

CAFFÈ O CHAI LATTE

# MASTER BRUNCH!

€29,00

## ENTRÈ

YOGURT MAGRO o CHIA PUDDING

## CENTRIFUGHE

**VITAMINIC** carota, mela, arancia, zenzero

**ANTIOX** ananas, arancia, mela

**PINAPOP** mirtillo nero, ananas, lime, mela

## PIATTI



**zigabab** *NEW*

PANE ARABO, CIPOLLA CAMELLATA, KEBAB VEGANO (PLANT BASED), FORMAGGIO VEG, MAYO VEG, CAVOLO CAPPUCCIO VIOLA MARINATO E INSALATA.

### clubsandwich Thymus

PANE MULTICEREALE, ZUCCHINE CONDITE CON ERBE AROMATICHE DEL NOSTRO ORTO, BUFALA CAMPANA, CIPOLLA CAMELLATA, UOVA STRAPAZZATE E RUCOLA

+SALSA VEG ALLA RAPA ROSSA, GRANELLA DI PISTACCHI, RISO SOFFIATO ED ERBETTE DELL'ORTO.

## burger

### BURGER DRAGONCELLO

PANE CON FARINE ANTICHE, BURGER (PLANT BASED), CIPOLLA CAMELLATA, AVOCADO, FORMAGGIO HALLOUMI, RUCOLA E MAYO VEG AL WASABI O ALLA RAPA ROSSA.



### BURGER VALE VEGAN

PANE CON FARINE ANTICHE, CHICKEN BURGER, CIPOLLA CAMELLATA, FORMAGGIO VEG, COLESLAW DI CAVOLO VIOLA, INSALATA E MAYO VEG AL WASABI O ALLA RAPA ROSSA.

### BURGER ELICRISO

PANE CON FARINE ANTICHE, BURGER VEG (PLANT BASED), ZUCCHINE CONDITE CON LE NOSTRE ERBE DELL'ORTO, BUFALA CAMPANA E MAYO VEG.

## TORTE

A SCELTA

CAFFÈ O CHAI LATTE



**COPERTO:**  
**PRANZO 1,5 Euro**  
**CENA 2,5 Euro**

## **LEGENDA ALLERGENI**

- A) CEREALI contenenti glutine come grano, segale, orzo, avena, farro, camut e i loro ceppi derivati e i prodotti derivati
- B) CROSTACEI e prodotti a base di crostacei
- C) UOVA e prodotti a base di uova
- D) PESCE e prodotti a base di pesce
- E) ARACHIDI e prodotti a base di arachidi
- F) SOIA e prodotti a base di soia
- G) LATTE e prodotti a base di latte (incluso lattosio)
- H) FRUTTA A GUSCIO come mandorle, nocciole, noci, pistacchi e i loro prodotti
- I) SEDANO e prodotti a base di sedano
- L) SENAPE e prodotti a base di senape
- M) SEMI DI SESAMO e prodotti a base di semi di sesamo
- N) ANIDRIDE SOLFOROSA E SOLFITI  
in concentrazioni superiori a 10 mg/Kg o 10 mg/litro  
in termini di anidride solforosa totale
- O) LUPINI e prodotti a base di lupini
- P) MOLLUSCHI e prodotti a base di molluschi

## **PER GLI ALLERGENI DEI PIATTI DOLCI/SALATI DEL GIORNO CHIEDERE AL BANCO**

Alcune materie prime possono essere surgelate all'origine o congelate in loco mediante abbattitore rapido di temperatura. Non siamo un ristorante Gluten-Free e non possiamo garantire che la contaminazione incrociata non si verificherà mai.

Per maggiori informazioni rivolgersi al personale di sala. Per qualsiasi informazione sulla presenza di sostanze che possono provocare allergie ed intolleranze è possibile consultare l'apposita documentazione che verrà fornita, dal personale in servizio.





RICORDATI  
DI PRENOTARE  
IL TUO TAVOLO

SEMPRE DISPONIBILE  
TAKE AWAY E DELIVERY

SCARICA  
LA NOSTRA APP



ZIGABAR.IT  
T. 3441313532  
045 4936660

