

# TO EAT

## SUSHI BOWL

### SCEGLI LA BASE

cauliflower | insalata | quinoa | riso bianco | riso nero

<b>SALMONE</b> <sup>4,6,11</sup>	<b>10,00 €</b>
<i>salmone, avocado, edamame, masago, nori, sesamo</i>	
<b>TERIYAKI SALMON</b> <sup>1,4,6,11</sup>	<b>12,00 €</b>
<i>salmone teriyaki al vapore, taccole, broccoli, germogli di bietola, sesamo</i>	
<b>MARINATED SALMON</b> <sup>1,4,6,11</sup>	<b>12,00 €</b>
<i>salmone marinato, avocado, mango, masago, nori, sesamo</i>	
<b>TUNA</b> <sup>4,6,11</sup>	<b>11,00 €</b>
<i>tonno, avocado, edamame, masago, nori, sesamo</i>	
<b>HIGH-PROTEIN SALMON &amp; TUNA</b> <sup>4,6,11</sup>	<b>15,00 €</b>
<i>salmone, tonno, avocado, edamame, masago, nori, sesamo</i>	
<b>SHRIMP &amp; AVOCADO</b> <sup>2,4,6,11</sup>	<b>12,00 €</b>
<i>gamberone saltato, avocado, edamame, masago, nori, sesamo</i>	
<b>SHRIMP &amp; SWEET POTATOES</b> <sup>2,4,6,11</sup>	<b>12,00 €</b>
<i>gamberone saltato, cavolfiore brasato, taccole, patata americana, germogli di bietola, sesamo</i>	
<b>VEGAN</b> <sup>6,11</sup>	<b>10,00 €</b>
<i>tofu, avocado, edamame, cetriolo, hiyashi wakame, sesamo</i>	

## I NOSTRI MACHAPOKÈ

<b>BEST OF POKÈ</b> <sup>1,4,6,11</sup>	<b>11,40 €</b>
<i>riso bianco, salmone, salmone marinato, edamame, avocado, pomodorini, cavolo viola, crispy onion, sesamo, salsa di soia</i>	
<b>HAWAII</b> <sup>2,4,8,11</sup>	<b>13,90 €</b>
<i>riso bianco, salmone, tonno, gamberone, avocado, ananas, spinacino, edamame, noci, alga nori, erba cipollina, sesamo</i>	
<b>SALMON &amp; TUNA</b> <sup>3,4,6,11</sup>	<b>12,90 €</b>
<i>riso bianco, tonno, salmone, edamame, avocado, mango, ravanelli, cavolo viola, sesamo, semi di papavero, semi di lino, salsa avo mayo</i>	
<b>SALMON</b> <sup>4,6,11</sup>	<b>10,90 €</b>
<i>riso bianco, salmone, spinacino, avocado, edamame, alga nori, masago, sesamo, salsa mango spicy</i>	
<b>SALMONE SCOTTATO</b> <sup>1,4,6,8,11</sup>	<b>11,90 €</b>
<i>riso bianco, salmone scottato, edamame, avocado, patata americana, cavolo viola, anacardi, sesamo, semi di lino, erba cipollina, salsa ponzu</i>	
<b>CHICKEN</b> <sup>1,3,6,8</sup>	<b>10,90 €</b>
<i>riso bianco, pollo teriyaki, spinacino, uovo sodo, pomodorini, zucchine, anacardi, noci, semi di papavero, semi di girasole, salsa di soia</i>	
<b>VEGAN</b> <sup>6</sup>	<b>10,90 €</b>
<i>quinoa, vegan burger, avocado, broccoli, carote, ceci, patata americana, semi di girasole, semi di zucca, semi di lino, salsa di soia</i>	

## ROLL

<b>SUPER SALMON ROLL</b> <sup>4,7,11</sup>	<b>11,00 €</b>
<i>salmone scottato, avocado, cetriolo, cream cheese, erba cipollina, masago</i>	
<b>SALMON ROLL</b> <sup>1,4,6,7</sup>	<b>10,00 €</b>
<i>tartare di salmone, avocado, cream cheese, erba cipollina, masago, spinacino, salsa ponzu</i>	
<b>SPICY TUNA ROLL</b> <sup>4,11</sup>	<b>10,00 €</b>
<i>tartare di tonno, avocado, cetriolo, erba cipollina, salsa spicy, sesamo</i>	
<b>SHRIMP ROLL</b> <sup>2,4</sup>	<b>10,00 €</b>
<i>gamberone saltato, guacamole, mango, carote, masago</i>	
<b>VEGAN ROLL</b> <sup>11</sup>	<b>8,00 €</b>
<i>avocado, hiyashi wakame, carote, cavolo viola, cetriolo, sesamo</i>	

## SUPER BOWL

<b>TERIYAKI CHICKEN</b> <sup>1,6,11</sup>	<b>11,00 €</b>
<i>pollo teriyaki, cavolfiore brasato, broccoli, patata americana, edamame, sesamo</i>	
<b>SALMON POWER</b> <sup>1,4,6,7,8,11</sup>	<b>11,00 €</b>
<i>salmone affumicato, riso nero, edamame, feta, noci, semi di lino, sesamo, cetriolo, salsa ponzu</i>	
<b>QUINOA BALANCE</b> <sup>1,11</sup>	<b>11,00 €</b>
<i>burger vegano, quinoa, avocado, ceci, guacamole, sesamo, semi di papavero, carote, erba cipollina, dressing all'agave</i>	

## FISH BURGER

### SERVITI CON CHIPS DI MAIS E PANE MULTICEREALI

<b>TARTARE BURGER</b> <sup>1,4,7,3</sup>	<b>13,50 €</b>
<i>tartare di salmone 100 gr., avocado, cream cheese, spumiglia rossa, salsa spicy, mayo, erba cipollina</i>	
<b>SHRIMPS AVO BURGER</b> <sup>1,2,3</sup>	<b>13,50 €</b>
<i>gamberone saltato 100 gr., avocado, spinacino, carpaccio di zucchine, mayo, salsa spicy mango</i>	
<b>SMOKED SALMON BURGER</b> <sup>1,4,3,7</sup>	<b>13,50 €</b>
<i>salmone affumicato 60 gr., uovo occhio di bue, cream cheese, insalata</i>	
<b>SALMON BURGER</b> <sup>1,4,7</sup>	<b>13,50 €</b>
<i>trancio di salmone cotto 120 gr., crema di avocado, robiola, pomodoro, spumiglia rossa, cipolla caramellata</i>	
<b>TUNA BURGER</b> <sup>1,4,7</sup>	<b>14,50 €</b>
<i>tartare di tonno 100 gr., avocado, spumiglia rossa, salsa spicy, cream cheese, crispy onion</i>	
<b>VEGAN BURGER</b> <sup>1</sup>	<b>13,50 €</b>
<i>vegan burger 140 gr., pomodoro, spumiglia rossa, hummus di ceci, cipolla caramellata, vegan mayo</i>	

## MACHA PANCAKES

<b>SALMON TASTY</b> <sup>1,3,4,7</sup>	<b>12,00 €</b>
<i>salmone affumicato, uovo occhio di bue, cream cheese, spinacino</i>	
<b>AVOCADO</b> <sup>1,3,7</sup>	<b>12,00 €</b>
<i>uovo occhio di bue, avocado, caprino, crema di avocado, chips di mais</i>	
<b>BANANA SWEET</b> <sup>1,3,5,7</sup>	<b>10,00 €</b>
<i>banana, burro d'arachidi e crema al tè verde matcha</i>	
<b>CHOCOLATE SWEET</b> <sup>1,3,7</sup>	<b>10,00 €</b>
<i>cioccolato fondente, fragole</i>	
<b>CLASSIC SWEET</b> <sup>1,3,7</sup>	<b>8,00 €</b>
<i>sciropo d'acero</i>	

## AVOCADO & FRIENDS

<b>AVOCADO BURGER</b> <sup>4,11</sup>	<b>10,00 €</b>
<i>avocado intero, salmone affumicato, cetriolo, zucchine, spinacino, sesamo</i>	
<b>SUSHI BURGER</b> <sup>4,6,11</sup>	<b>10,00 €</b>
<i>salmone, avocado, spinacino, masago, salsa kabayaki, sesamo</i>	
<b>SALMON TARTARE</b> <sup>4,6,11</sup>	<b>100 gr. 9,00 €</b> <b>150 gr. 13,00 €</b>
<i>salmone, avocado, bacche di goji</i>	

### AVOCADO TOAST

con pane multicereali

<b>100% Avocado</b> <sup>1</sup>	<b>6,00 €</b>
<b>Sunny side up</b> <sup>1</sup>	<b>6,50 €</b>
<b>Smoked Salmon</b> <sup>1,4</sup>	<b>6,50 €</b>
<b>Feta</b> <sup>1,7</sup>	<b>6,00 €</b>
<b>Selection 4 avocado toast</b> <sup>1</sup>	<b>12,00 €</b>

## SWEET & MORE

<b>CHOCOLATE CHEESECAKE</b> <sup>1,7</sup>	<b>4,50 €</b>
<i>cioccolato fondente</i>	
<b>BLUEBERRY CHEESECAKE</b> <sup>1,7</sup>	<b>4,50 €</b>
<i>mirtilli e tè verde matcha</i>	
<b>MANGO CHEESECAKE</b> <sup>1,7</sup>	<b>4,50 €</b>
<i>mango e tè verde matcha</i>	
<b>COCCO&amp;LIME CHEESECAKE</b> <b>Vegan</b> <sup>1</sup>	<b>4,50 €</b>
<i>lime&amp;cocco e tè verde matcha</i>	
<b>MACHA TIRAMISÙ</b> <sup>1,3,7</sup>	<b>4,00 €</b>
<i>crema al tè verde matcha</i>	
<b>MUFFIN</b> <sup>1,3,7</sup>	<b>1,50 €</b> <b>3,50 €</b>
<b>AÇAI BOWL</b> <sup>1</sup>	<b>7,00 €</b>
<i>açai, granola, banana, fragole, kiwi</i>	
<b>GREEK YOGURT BOWL</b> <sup>1,7</sup>	<b>6,00 €</b>
<i>yogur greco, granola, banana, fragole, kiwi</i>	
<b>FRUIT SELECTION</b>	<b>4,00 €</b>

# TO DRINK

## BUT FIRST MACHA

### SCEGLI IL LATTE latte <sup>7</sup> | soia <sup>6</sup> | mandorla <sup>8</sup> | riso

<b>MACHA Ceremonial Grade</b> <b>HOT</b> . . . . .	<b>3,50 €</b>
<i>high quality</i>	
<b>MACHA</b> <b>HOT</b> . . . . .	<b>2,00 €</b>
<b>MACHA</b> <b>COLD</b> . . . . .	<b>3,00 €</b>
<i>classic   zenzero&amp;lime   menta&amp;limone</i>	
<b>MACHA CAPPUCCINO</b> . . . . .	<b>2,00 €</b>
<b>MACHA LATTE</b> <b>COLD</b>   <b>HOT</b> . . . . .	<b>3,50 €</b>
<b>GOLDEN LATTE</b> <b>COLD</b>   <b>HOT</b> . . . . .	<b>3,50 €</b>
<i>curcuma, sciropo d'agave</i>	

## JUICING



<b>SPREMUTA</b> . . . . .	<b>3,00 €</b>	<b>4,00 €</b>
<i>arancia   pompelmo</i>		
<b>SPREMUTA PLUS</b> . . . . .	<b>4,00 €</b>	<b>5,00 €</b>
<i>arancia, matcha, bacche di goji</i>		
<b>MACHA GREEN SUPER BOOST</b> . . . . .	<b>4,00 €</b>	<b>6,00 €</b>
<i>mela verde, cetriolo, spinacino, matcha, spirulina</i>		
<b>FOREVER YOUNG</b> . . . . .	<b>4,00 €</b>	<b>6,00 €</b>
<i>arancia, carota, limone, bacche di goji</i>		
<b>DETOX MINT</b> . . . . .	<b>4,00 €</b>	<b>6,00 €</b>
<i>finocchio, sedano, mela verde, menta</i>		
<b>RED ENERGY</b> . . . . .	<b>4,00 €</b>	<b>6,00 €</b>
<i>mela rossa, pompelmo, zenzero</i>		
<b>FRUIT POWER</b> . . . . .	<b>4,00 €</b>	<b>6,00 €</b>
<i>ananas, kiwi, fragola, mela verde</i>		

### ALLERGENI

<sup>1</sup>Glutine | <sup>2</sup>Crostacei | <sup>3</sup>Uova | <sup>4</sup>Pesce | <sup>5</sup>Arachidi | <sup>6</sup>Soia | <sup>7</sup>Latte | <sup>8</sup>Frutta guscio | <sup>9</sup>Sedano | <sup>10</sup>Senape | <sup>11</sup>Sesamo | <sup>12</sup>Lupini | <sup>13</sup>Molluschi