

GIARDÍ

Menu breakfast

Colazione Salata Savory breakfast

Medi-Taco	13,5
Tortillas di mais, guacamole di piselli, ragù bianco, pomodori, tzatziki, cipolla agrodolce, insalata di radicchio, spinaci, mele, mayo alla curcuma e noci <i>Corn tortillas, pea guacamole, white ragù, tomatoes, tzatziki, sweet and sour onion, radicchio salad, spinach, apples, turmeric mayo and walnuts</i>	
Hummus & roasted veg	12,5
Hummus di ceci e tahina con mix di verdure arrosto, paprika e pane caldo <i>Chickpea and tahini hummus with mixed roasted vegetables, paprika and warm bread</i>	
Oh my sandwich!	13,5
Pane a lievitazione naturale, ragù vegetale, funghi alla paprika, senape, cipolla agrodolce, cheddar vegetale e insalata con patate al rosmarino e mayo veg <i>Sourdough bread, vegetable ragù, paprika mushrooms, mustard, sweet and sour onion, vegetable cheddar and salad with rosemary potatoes and mayo veg</i>	
Veg protein toast	8
Pane a lievitazione naturale, scrambled Vegg, spinaci ed erba cipollina <i>Sourdough bread, scrambled Vegg, spinach and chives</i>	
Not avocado toast	8
Pane a lievitazione naturale, guacamole di piselli, funghi alla paprika, arachidi tostate e pomodori <i>Sourdough bread, pea guacamole, paprika mushrooms, toasted peanuts and tomatoes</i>	
Green explosion	8
Pane a lievitazione naturale, hummus di ceci, mix di verdure arrosto, tahina e sesamo <i>Sourdough bread, chickpea hummus, roasted vegetable mix, tahini and sesame seeds</i>	
Side	
Verdure arrosto con semi di sesamo <i>Roasted vegetables with sesame seeds</i>	5,5
Patate arrosto al rosmarino con mayo veg <i>Roasted potatoes with rosemary and vegan mayo</i>	5
Autumn salad spinaci, radicchio, mela, mayo alla curcuma e noci <i>Autumn salad with spinach, radicchio, apple, vegan turmeric mayo and walnuts</i>	6
Cavolo nero e zucca con tahina e mandorle <i>Black cabbage and pumpkin, tahini and almonds</i>	6,5
Hummus di ceci olio evo, aprika e pane caldo <i>Chipea hummus, evo oil, paprika and bread</i>	5,5
Fresh salad mix di insalata con semi di girasole <i>Fresh salad mix with sunflower seeds</i>	5

Colazione dolce Sweet breakfast

Choco granola homemade (no added sugar)	
Classic granola bowl	6
Yogurt plant-based, banana, mirtillo e cacao in polvere <i>Plant-based yogurt, banana, blueberries and cocoa</i>	
Choco granola bowl	6,5
Yogurt plant-based, banana, cioccolato fondente e cocco <i>Plant-based yogurt, banana, dark chocolate and coconut</i>	
Peanut granola bowl	6,5
Yogurt plant-based, banana, crema di 100% arachidi giardi e cioccolato fondente <i>Plant-based yogurt, banana, 100% giardi peanut butter and dark chocolate</i>	
Honestly good	7
Pane tostato crema di arachidi e cacao giardi, banana e frutta secca <i>Toasted bread with giardi peanut and cocoa cream, banana and dried fruit</i>	
100% peanut	7
Pane tostato, crema di arachidi 100% giardi e frutta fresca <i>Toasted bread with 100% giardi peanut butter and fresh fruit</i>	
Pan cakes	7,5
Sciroppo d'acero, frutta fresca, salsa di frutti rossi e cacao <i>Maple syrup, fresh fruit, red berry giardi sauce and cocoa</i>	
Giardi cakes	4
Walnut cake con crema di mandorle, limone e vaniglia giardi <i>With giardi almond, lemon and vanilla cream</i> Banana plum cake con crema di cacao e arachidi giardi <i>With giardi peanut and cocoa cream</i> Brownie al cioccolato e ceci con salsa di frutti rossi <i>Chocolate and chickpeas brownie with red berry giardi sauce</i> Carrot cake con crema di nocciole e cacao giardi e nocciole tostate <i>With giardi hazelnuts and cocoa cream and hazelnuts</i>	

Formula brunch 23€

A scelta | Your choice 1. Opentoast 2. Side 3. Caffè 4. Cakes 5. Fresh Juices

Menu lunch

lunedì - venerdì | monday - friday

Main courses

Boost bowl	13
Spinaci, arancia, zucca arrosto, sorgo, ceci, tahina e semi di girasole <i>Spinach, orange, roasted pumpkin, sorghum, chickpeas, tahini and sunflower seeds</i>	
Hummus & roasted veg	12,5
Hummus di ceci e tahina con mix di verdure arrosto, paprika, sesamo e pane caldo <i>Chickpea and tahini hummus with mixed roasted vegetables, paprika, sesame seeds and warm bread</i>	
Mediterranean Curry	13,5
Cavolfiore arrosto, latte di cocco, mela, carote, curry, mix di sorgo, fagioli azuki e lenticchie <i>Roasted cauliflower, coconut milk, apple, carrots, curry, mixed sorghum, azuki beans and beluga lentils</i>	
Uao burger	12,5
Bun alla canapa, patty burger giardi, cheddar vegetale, bbq, cavolo viola e insalata con patate arrosto al rosmarino e mayo veg <i>Hemp bun, giardi burger patty, veggie cheddar, bbq, purple cabbage and salad with roasted potatoes with rosemary and vegan mayo</i>	
Oh my sandwich!	13,5
Pane a lievitazione naturale, ragù vegetale, funghi alla paprika, senape, cipolla agrodolce, cheddar vegetale e insalata con patate al rosmarino e mayo veg <i>Sourdough bread, vegetable ragù, paprika mushrooms, mustard, sweet and sour onion, veggie cheddar and salad with rosemary potatoes and vegan mayo</i>	
Medi-Taco	13,5
Tortillas di mais, guacamole di piselli, ragù bianco, pomodori, tzatziki, cipolla agrodolce, insalata di radicchio, spinaci, mele, mayo alla curcuma e noci <i>Corn tortillas, pea guacamole, white ragù, tomatoes, tzatziki, sweet and sour onion, radicchio salad, spinach, apples, turmeric vegan mayo and walnuts</i>	
Weekly chef's special!	
Scopri la ricetta speciale di questa settimana! <i>Discover this week's special recipe!</i>	

Side

Verdure arrosto con semi di sesamo <i>Roasted vegetables with sesame seeds</i>	5,5
Patate arrosto al rosmarino con mayo veg <i>Roasted potatoes with rosemary and vegan mayo</i>	5
Autumn salad spinaci, radicchio, mela, mayo alla curcuma e noci <i>Autumn salad with spinach, radicchio, apple, vegan turmeric mayo and walnuts</i>	6
Cavolo nero e zucca con tahina e mandorle <i>Black cabbage and pumpkin, tahini and almonds</i>	6,5
Hummus di ceci olio evo, aprika e pane caldo <i>Chipea hummus, evo oil, paprika and bread</i>	5,5
Fresh salad mix di insalata con semi di girasole <i>Fresh salad mix with sunflower seeds</i>	5
Snack	
Mondegreen polpette di legumi patate e broccoli con mayo alle erbe <i>Legume, potatoes and broccoli meatballs with herb vegan mayo</i>	6
Focaccia con rosmarino e olio evo <i>Warm rosemary focaccia with evo oil</i>	3,5
Pane caldo a lievitazione naturale con sale e olio evo <i>Sourdough bread with evo oil</i>	1,5
Dolci	
Pan gocciole	2,5
Pan brioche con gocce di cioccolato fondente <i>Brioche bread with dark chocolate chips</i>	
Brioche	3
Classica sfoglia vegetale <i>Classic vegetable puff pastry</i>	
Pan au chocolat	3,5
Sfoglia vegetale al cioccolato fondente <i>Vegetable puff pastry with dark chocolate</i>	

Opentoast combo menu 12,5€ 1. Opentoast 2. Side 3. Water

Menu dinner & weekend

Main courses

Che gnocchi!	13,5
Gnocchi di patate, pesto di cavolo nero, zucca arrosto, limone e mandorle <i>Potato gnocchi, black cabbage pesto, roasted pumpkin, lemon and almonds</i>	
Roasted cauliflower	14,5
Cavolfiore arrostito, mix di sorgo, fagioli azuki, lenticchie beluga, con mayo alle erbe e cipolla crunch <i>Roasted cauliflower, coconut milk, apple, carrots, curry, mixed sorghum, azuki beans and beluga lentils</i>	
Mondegreen	12,5
Polpette di legumi, patate e broccoli con cavolo nero e mayo alle erbe su crema di zucca arrosto <i>Legume, potato and broccoli meatballs with black cabbage and herb mayo on roasted pumpkin cream</i>	
Uao burger	12,5
Bun alla canapa, patty burger giardi, cheddar vegetale, bbq, cavolo viola e insalata con patate arrosto al rosmarino e mayo veg <i>Hemp bun, giardi burger patty, veggie cheddar, bbq, purple cabbage and salad with roasted potatoes with rosemary and vegan mayo</i>	
Che steak!	22
Filetto steak vegetale, patate dolci e cavolfiore arrosto con salsa tartara homemade <i>Veggie steak fillet, sweet potatoes and roasted cauliflower with homemade tartar sauce</i>	
Uao burger	13,5
Bun alla canapa, patty burger giardi, cheddar vegetale, bbq, cavolo viola e insalata con patate arrosto al rosmarino e mayo veg <i>Hemp bun, garden burger patty, vegetable cheddar, bbq sauce, purple cabbage and salad with roasted potatoes with rosemary and veg mayo</i>	
Autumn passion	16
Funghi oyster, zucca arrosto, radicchio, paprika, granella di nocciole su salsa tonnata con paratha bread <i>Oyster mushrooms, roasted pumpkin, radicchio, paprika, chopped hazelnut on tuna sauce with paratha bread</i>	

To share or to not share

Guacamole di piselli con chips di mais	6
<i>Pea guacamole with corn chips</i>	
Not-ggets con salsa bbq e cavolo bianco marinato alla senape	8,5
<i>Not-ggets with bbq sauce and mustard-marinated white cabbage</i>	
Hummus di ceci, olio alle erbe mediterranee e focaccia calda	6
<i>Chickpea hummus, mediterranean herb oil, and warm focaccia</i>	
Focaccia ricotta dreamfarm, radicchio saltato, e mandorle tostate	6
<i>Focaccia with ricotta dreamfarm, roasted zucchini, and toasted hazelnuts</i>	
Patate arrosto al rosmarino con mayo veg	5,5
<i>Roasted potatoes with mayo veg</i>	
Cavolo nero e zucca arrosto con tahina e noci	6,5
<i>Roasted Kale and pumpkin with tahini and walnuts</i>	
Verdure arrosto con tahina e sesamo	6,5
<i>Roasted vegetables with tahini and sesame</i>	
Autumn salad di spinaci, radicchio e mela con mayo alla curcuma e noci	6,5
<i>Autumn salad of spinach, radicchio and apple with mayo and walnuts</i>	
Dolci	
Passione fondente	6,5
Mousse al cioccolato, crumble al cacao, frutti rossi, sale e olio evo <i>Chocolate mousse, cocoa crumble, red fruits, salt and olive oil</i>	
Ricordo di una cheesecake	6,5
Ricotta di mandorle, pere caramellate, crumble alla cannella e scaglie di cioccolato <i>Almond ricotta, caramelized pears, cinnamon crumble and chocolate chips</i>	

Le proteine vegetali che trovi nelle nostre ricette sono made



Drinks & Bar

Aperitivo

Fave crunchy <i>Crunchy fava beans</i>	2,5
Olive verdi <i>Olives</i>	2,5
Mandorle tostate e salate <i>Toasted and salted almond</i>	2,5
Focaccia con rosmarino e olio evo <i>Warm rosemary focaccia with evo oil</i>	3,5
Pane caldo a lievitazione naturale con sale e olio evo <i>Sourdough bread with evo oil</i>	1,5
Acqua 500 ml (naturale-frizzante)	2
Mathe 275 ml (limonata-aranciata)	3,5
Birra pils 330 ml	6
Birra super lemon ale 330 ml	6
Birra double ipa 330 ml	6,5
Cocktails	10
Giardi Tonic	
Spritz Campari/Aperol Americano	

Smoothies

Elixir energy	6,5
Latte di avena, frutti rossi, banana, farina di cocco <i>Oat milk, berries, banana, coconut flour</i>	
Activated	
Latte di avena, caffè, cannella, burro di arachidi 100% giardi <i>Oat milk, coffee, cinnamon, 100% giardi peanut butter</i>	
Peanut butter blast	
Latte di avena, cacao, burro di arachidi 100% giardi, banana <i>Oat milk, cocoa, 100% giardi peanut butter, banana</i>	

Fresh juices

Detox	7
Carota, arancia, zenzero <i>Carot, orange, ginger</i>	
Power boost	
Pompelmo, limone, arancia, zenzero <i>Grapefruit, lemon, orange, ginger</i>	
Chill	
Mela, cetriolo, spinaci, limone e curcuma <i>Apple, cucumber, spinach, lemon and turmeric</i>	
Smash lemon	
Limone, basilico e sciroppo d'acero <i>Lemon, basil and maple syrup</i>	