AUTUMN MENU
LUNCH

1 - MADE WITH LOVE.

Wild Mediterranean Bowl FIBER BOOST — 13,5
Quinoa integrale, azuki, lenticchie beluga, zucca, radicchio, cavolfiore, salsa miso, melograno, noci tritate, protein ragù

Hummus e Verdure Arrosto PROTEIN BOOST — 12,5
Hummus di ceci, mix di verdure arrosto, sesamo, paprika e pane caldo

Protein Autumn Salad HEALTHY — 13,5
Spinacino, scrambled veg, radicchio, mela, zucca, crostini di pane, tahina, mandorle tostate

Uao Burger BEST SELLER — 12,5
Patty burger di legumi Giardì, bun con farina di canapa, salsa barbecue, formaggio vegetale, insalata e cavolo viola saltato con patate arrosto e maio veg

Oh My Sandwich! BEST SELLER — 13,5
Pane casereccio, formaggio vegetale, protein ragù, funghi arrosto, senape, cipolla agrodolce e insalata con patate arrosto e maio veg

Pump&Brock HEALTHY — 12
Vellutata di zucca con cavolfiore, latte di cocco e mix quinoa integrale, azuki, lenticchie beluga

Weekly Chef's Specials–
Ricette speciali, tutte le settiimane

2 - ALL DAY LONG WE SNACK

Not Avocado Toast BEST SELLER — 8,5
Pane tostato, guacamole di piselli, funghi arrosto, pomodori e arachidi

Green Explosion — 8,5
Pane tostato, hummus di rapa rossa, mix di verdure arrosto, semi di sesamo

Veg Protein Toast PROTEIN BOOST — 8,5
Pane tostato, scrambled vEgg, spinaci e erba cipollina

Honestly Good — 7
Pane tostato crema di arachidi e cacao Giardì, banana e arachidi tostati

PBJ *Peanut Butter Jam* PROTEIN BOOST — 7,5
Pane tostato, crema di arachidi 100% Giardì, composta di frutti rossi, banana, scaglie di cioccolato fondente

3 - TO SHARE OR NOT TO SHARE?

Patate arrosto al rosmarino con maio veg	5,5
Focaccia olio e rosmarino	3,5
Hummus, tahina,limone, paprika e pane caldo	5,5
Mondegreen: PROTEIN BOOST Polpette di legumi, broccoli e patate con mayo alle erbe	5,5
Kale boost: FIBER BOOST Cavolo kale, melograno, cipolla crunchy, chutney ananas	6,5
Roasted Veg: HEALTHY Mix di verdure arrosto con semi sesamo e olio evo	5,5
Potato Salad: FIBER BOOST Patate dolci, kimchi, romesco, sesamo, cipollina	6,5
Pane caldo	1,5
Pane GF	2

4 - SWEET CORNER

Plumcake — 4
Banana e cioccolato con crema di arachidi e cacao Giardì

Brownie — 4
Al cioccolato e ceci con crema di pistacchio

Carrot cake — 4
Crema di nocciole e cacao Giardì e nocciole tostate

5 - DRINKS

Acqua *500 ml (Naturale - Frizzante)*	2
Birra pils *330 ml*	6
Birra pale ale *330 ml*	6
Birra Double Ipa *330 ml*	6,5
Molecola	3,5
Molecola zero	3,5

6 - COLD PRESSED JUICES — 6,5

Detox Arancia, pompelmo, zenzero, limone

Chill Mela, cetriolo, limone, zenzero

Red Passion Barbabietola, arancia, mela, zenzero

7 - HOT HOT HOT! — 4,5

Hot Protein Milk Latte avena, peanut butter, cacao e cannella

Cioccolata Calda

GIARDÍ

AUTUMN MENU
BREAKFAST

Breakfast & coffee fino alle 11:30

1 - COLAZIONE SALATA

Uao Burger BEST SELLER — 12,5
Patty Burger di legumi Giardì, bun con farina di canapa, salsa barbecue, formaggio vegetale insalata e cavolo viola saltato con patate arrosto e maio veg - *con pane GF + 1 €*

Oh My Sandwich! BEST SELLER — 13,5
Pane casereccio, formaggio vegetale, protein ragú, funghi arrosto, senape, cipolla agrodolce e insalata con patate arrosto e maio veg

Hummus e Verdure Arrosto PROTEIN BOOST — 12,5
Mix di verdure arrosto stagionale, sesamo, paprika e pane caldo - *con pane GF + 1 €*

Not Avocado Toast BEST SELLER — 8,5
Pane tostato, guacamole di piselli, funghi arrosto, pomodori e arachidi

Green Explosion — 8,5
Pane tostato, hummus di rapa rossa, mix di verdure arrosto, semi di sesamo

Veg Protein Toast — 8,5
Pane tostato, scrambled vEgg, spinaci e erba cipollina

5 - BRUNCH FORMULA

Open Toast a scelta
Scegli il tuo toast preferito

Contorno a scelta
Scegli il tuo contorno preferito

Caffè a scelta
Scegli la tua bevanda preferita

Dolce a scelta
Scegli il tuo dolce preferito

Centrifuga a scelta
Scegli la tua centrifuga preferita

24 €
tutti i giorni fino alle 13:30

2 - COLAZIONE DOLCE

Honestly Good Pane tostato, crema di arachidi e cacao Giardì, banana e arachidi tostati — 7,5

PBJ *Peanut Butter Jam* PROTEIN BOOST — 7,5
Pane tostato, crema di arachidi 100% Giardì, composta di frutti rossi, banana, scaglie di cioccolato fondente

Granola Homemade — 6,5
Yogurt plant-based, granola Giardì, banana e frutti rossi

Pancakes homemade — 12,5
Pan cakes homemade, banana, frutti rossi, sciroppo d'acero, cacao e tanto amore

Sweet Corner

Plumcake — 4
Banana e cioccolato con crema di arachidi e cacao Giardì

Brownie
Al cioccolato e ceci con crema di pistacchi — 4

Carrot cake — 4
Crema di nocciole e cacao Giardì e nocciole tostate

3 - COLD PRESSED JUICES — 6,5

Detox Arancia, pompelmo, zenzero, limone

Chill Mela, cetriolo, limone, zenzero

Red Passion Barbabietola, arancia, mela, zenzero

4 - HOT HOT HOT! — 4,5

Hot Protein Milk
Latte avena, peanut butter, cacao e cannella

Cioccolata Calda

6 - COFFEE AND MATCHA

Hot Matcha	4	Matcha Latte	4,5
Cappuccino Matcha	4,5	Iced Matcha	4
Caffè	1,5	Caffè Decaffeinato	1,5
Caffè d'orzo	1,5	Cappuccino	2,5
Iced Latte	2,5	Iced Americano	2,5
Americano	2,5	Tè caldo	2,5

GIARDÍ

hai allergie o intolleranze? avvisaci
i nostri ingredienti potrebbero essere stati congelati all'origine per garantirti la migliore qualità possibile. Trovi tutte le informazioni sul libro unico degli allergeni. Tutti i nostri prodotti sono di origine vegetale, durante la trasformazione o la produzione presso i nostri partner non possiamo escludere contaminazione con ingredienti di origine animale.