



I nostri piatti nascono dalla passione per l'**artigianalità**.
Dall'antipasto al dessert, prepariamo tutto nella nostra
cucina, con **ingredienti sani e naturali**,
senza ricorrere a prodotti preparati o semilavorati.
Il risultato è un menù dalla **forte identità**, che segue la
stagionalità dei prodotti, alternando portate di carne e
pesce, per assecondare i **gusti** più diversi.

Rimani sempre
aggiornato

Seguici sui nostri canali
social per scoprire
le novità, gli eventi
e tutte le promozioni.



Seguici su facebook:
@RistoranteAcquaeFarina



Seguici su linkedin:
Gruppo Ethos



Seguici su instagram:
ristorante_acquaeFarina



Prenota su WhatsApp:
039 6893022

Gluten free

Per la realizzazione di pane, pizza e dolci ci affidiamo a
laboratori artigianali locali che producono alimenti senza
glutine. La cottura dei primi piatti e delle pizze avviene
nelle nostre cucine mediante l'uso di apparecchi dedicati,
per eliminare il rischio di contaminazione. Scopri le nostre
proposte in fondo al menù.

Allergeni

Come da disposizione della normativa
CEE1169/2011 dell'Unione Europea,
sotto ad ogni piatto troverai l'indicazione
relativa a tutti gli allergeni presenti
negli ingredienti utilizzati per la sua
preparazione.

Poichè la produzione delle pietanze avviene in un unico ambiente, i piatti potrebbero contenere tracce di nichel e di
altri allergeni per contaminazione crociata. Come da nota del Ministero della Salute del 10/12/21 N. Prot. 44968
i prodotti a base di cereali possono contenere senape.

**Segui
le icone**



Piatto preparato
con ingredienti
BIOLOGICI



Piatto GIFT



Bovini alimentati
esclusivamente
a erba



Piatto vegetariano



Plant based



Usa il codice QR
per scoprire tutte
le straordinarie
caratteristiche
della Canapa.



Piatto preparato
con ingredienti
probiotici



Piatto preparato con
ingredienti Superfood:
alimenti dalle sorprendenti
capacità benefiche



Antipasti

**DUETTO DI PROSCIUTTO CRUDO
DI PARMA 20 MESI
E LARDO DI PATA NEGRA**
accompagnati da gnocco fritto



ACQUA E FARINA

Antipasti

DUETTO DI PROSCIUTTO CRUDO DI PARMA 20 MESI E LARDO DI PATA NEGRA

accompagnati da gnocco fritto # 1 - 6 - 10

€ 15,50

DEGUSTAZIONE DI CRUDI E STRACCIATELLA CON LATTE DI BUFALA

Prosciutto crudo San Daniele, prosciutto crudo di Parma 20 mesi e Culatta di Busseto con stracciatella biologica di latte di Bufala mantovana e crostone di pane integrale tostato

1 - 6 - 7 - 10

Bufala allevata nel mantovano, in un'oasi naturale nel cuore del parco del Mincio



€ 15,50

TRIS DI TARTARE DI FASSONE GARRONESE

con scaglie di Parmigiano DOP Vacche Rosse, con riduzione di frutti rossi all'aceto balsamico, con hummus al basilico e carta da musica gratinata al pecorino

1 - 3 - 6 - 7 - 10 - 11



€ 16,50

ROMA E DINTORNI

porchetta di Ariccia con olio al prezzemolo, grissino con guanciale al pepe e miele, crostino con crema cacio e pepe e puntarelle all'olio, ricottina al forno gratinata con cacio, pepe ed erbe aromatiche

1 - 3 - 6 - 7 - 10

€ 15,50

IL POLPO SPADELLATO

con totani, seppioline, pomodorini Pachino, rosmarino e profumo di limone*

12 - 14

€ 16,50

RAVIOLONI FRITTI DI SALMONE AFFUMICATO

con patate, provolone e cime di rapa serviti con pesto di pistacchi*

1 - 3 - 4 - 6 - 7 - 8 - 10

€ 16,00

HUMMUS DI CECI E BURRATINA DI LATTE DI BUFALA

accompagnati da raw crackers fatti in casa ai semi di lino, di chia e di girasole ai pomodori secchi

7 - 11 - 12



€ 14,00

DEGUSTAZIONE DI FORMAGGI DEL MULINO

con composta dello Chef, noci e pomodorini e miele di Castagno e Rovo prodotto nella nostra Azienda Agricola Brusignone

Formaggio Occhiato di latte vaccino stagionato 60 giorni, prodotto in Valchiavenna

Pecorino Dop prodotto in Toscana con latte di pecora, stagionatura di circa 30 giorni

Salva Cremasco Dop di latte vaccino a pasta semidura ottenuto dalla lavorazione di latte crudo

Pecorino allo zafferano a pasta morbida, dal sapore particolarmente delicato e leggermente speziato

Zola piccante erborinato cremoso di lunga stagionatura

3 - 7 - 8 - 12



€ 15,00



CAULIFLOWER RICE ALLA CURCUMA

Il Cauliflower rice, in gran voga negli USA, è un piatto sano e gustoso che permette di assaporare la consistenza del riso in un piatto 100% vegetale, senza carboidrati e con pochissime calorie. Provalo nella nostra appetitosa versione alla Curcuma, spezia dalle proprietà depurative e anticancerogene, spadellato con verdure e porri fritti!





CASONCELLI ALLA BERGAMASCA

con pancetta, parmigiano, salvia e burro versato

1 - 3 - 4 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 - 14

€ 15,00

TAGLIATELLE AL RAGÙ CLASSICO

con Parmigiano Reggiano DOP Vacche Rosse

1 - 3 - 6 - 7 - 9 - 10

Ragù classico della tradizione con carne di manzo, maiale e salsiccia, cucinato con tanta passione e a fuoco lento, proprio come quello della NONNA!

€ 15,00

MEZZE MANICHE INTEGRALI AL RAGÙ DI SALSICCIA DI CHIANINA

con funghi Porcini e dadolata di patate al timo*

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 - 11 - 12 - 13 - 14

€ 16,00

GNOCCHI DI PANE AGLI AMARETTI E CRESCIONE

saltati con crema di stracchino e scaglie di mandorle

1 - 3 - 6 - 7 - 8 - 10

€ 15,00

PACCHERI AL RAGU' DI POLPO

con pomodori San Marzano, olive leccine e basilico*

1 - 6 - 10 - 12 - 14



€ 17,00

SPAGHETTI ALLE VONGOLE

e pomodorini*

1 - 6 - 10 - 12 - 14



€ 17,00

Il riso

Per i nostri risotti abbiamo scelto il riso 100% Carnaroli "Azienda Agricola Salera" che, grazie all'invecchiamento di 24 mesi, dona ai risotti una sorprendente cremosità in mantecatura.

RISOTTO CARNAROLI AL PROFUMO DI TIMO E LIMONE

mantecato alla scamorza con crumble di pecorino

3 - 7 - 9 - 12

€ 16,00

CAULIFLOWER RICE ALLA CURCUMA

chicci di cavolfiore croccante spadellati con verdure e porri fritti

9



€ 15,00



FAME PREISTORICA?

ORDINA LA

COSTINA

FLINTSTONES

1 - 4 - 6 - 10

CIRCA
600
GRAMMI



€ 22

Secondi e Burger

LA FETTAZZA DI BLACK ANGUS

circa 400 gr di manzo,
con panatura croccante
aromatizzata al lime, rucoletta
selvatica e pomodorini



ACQUA E FARINA

Secondi e Burger

ORECCHIA DI ELEFANTE ALLA MILANESE

costoletta di maiale con panatura croccante
1 - 3 - 6 - 10

€ 24,00

POLLO NEL BOSCO

bocconcini di pollo, funghi Porcini e spinaci avvolti nel bacon
e serviti su crema alle cime di rapa*
7 - 9 - 12

€ 20,00

LA FETTAZZA DI BLACK ANGUS

circa 400gr di manzo, con panatura croccante aromatizzata al lime, rucoletta
selvatica e pomodorini
1 - 3 - 6 - 10

€ 21,00

GRIGLIATA MISTA DI PESCE

branzino intero, pesce spada, salmone, gamberone e calamaro marinato con lime,
prezzemolo e mirto fresco*
2 - 4 - 12 - 14



€ 28,50

PETTO DI POLLO ALLA GRIGLIA

allevato a terra in totale libertà
NO ALLERGENI

€ 19,00

PESCATO DEL GIORNO

secondo arrivi giornalieri e cucinato al momento:
alla messinese, al forno o al sale # 4



€ 27,00

AMERICAN BURGER con patatine fritte*

hamburger da 250gr di manzo Black Angus GRASS FED in morbido panino
al sesamo con coleslaw di cavolo e carote, salsa BBQ,
white and red cheese mix e lattuga
1 - 3 - 4 - 6 - 7 - 10 - 11

€ 20,50

VEG BURGER con patatine fritte*

plant based burger in morbido panino al sesamo con salsa guacamole,
provolone dolce e cipolla rossa caramellata
1 - 6 - 7 - 10 - 11 - 12

€ 19,50

*Plant based burger: trend sempre più diffuso, specialmente all'estero,
che prevede l'utilizzo di prodotti plant-based, di origine quindi vegetale.
Ha l'aspetto e il sapore di un normale hamburger di manzo, ma è in realtà
composto da verdure, soia e frumento. Provare per credere!*

CHEESEBURGER con patatine fritte*

hamburger da 250gr di manzo Black Angus GRASS FED in morbido panino
al sesamo con formaggio fuso, bacon, insalata, pomodoro
1 - 3 - 6 - 7 - 10 - 11

€ 20,50

ACQUA E FARINA

Steak House

Carni cotte su griglia a legna

500 GR DI COSTATA DI MANZO
"SCOTTONA" **GRASS FED**



I piatti della nostra Steak House sono disponibili anche **gluten free**. Ricordati di segnalare al nostro staff la tua intolleranza o allergia al glutine al momento dell'ordine.

"SCOTTONA" una carne con una marezatura superiore, che la rende morbida e saporita

500 GR DI COSTATA DI MANZO "SCOTTONA" **GRASS FED**

Cottura consigliata: media/ben cotta

NO ALLERGENI



€ 39,00

COSTATA DI MANZO "SCOTTONA" **GRASS FED**

Minimo 600gr - *Cottura consigliata: media/ben cotta*

NO ALLERGENI



€ 8,50 etto
vendita a peso

FIorentina DI MANZO "SCOTTONA" **GRASS FED**

Minimo 800gr - *Cottura consigliata: al sangue o media*

NO ALLERGENI



€ 9,50 etto
vendita a peso

MAIALINO NERO DELL'IRPINIA una carne dal sapore intenso e aromatico

COSTATA DI MAIALINO NERO DELL'IRPINIA
MARINATA CON ARANCE E ROSMARINO

Circa 600gr - *Cottura consigliata: media/ben cotta* # NO ALLERGENI



€ 26,00

FIorentina DI MAIALINO NERO DELL'IRPINIA
MARINATA ALLE ERBE

Circa 700gr - *Cottura consigliata: media/ben cotta* # NO ALLERGENI



€ 28,00

In ultima pagina elenco allergeni. *Alcuni ingredienti possono essere freschi o surgelati a seconda della disponibilità di mercato. **Il pesce destinato ad essere consumato crudo è stato sottoposto a trattamento di bonifica preventiva conforme alle prescrizioni del Regolamento CE 853/2004. Poiché la produzione delle pietanze avviene in un unico ambiente, i piatti potrebbero contenere tracce di nichel e di altri allergeni per contaminazione crociata.

ACQUA E FARINA

Steak House

Carni cotte su griglia a legna

POLLETTO RUSPANTE

POLLETTO ALLE ERBE AROMATICHE

€ 19,00

Allevato a terra, in totale libertà su terreni biologici, seguendo un regime alimentare totalmente naturale ed equilibrato, che lo rende sano e gustoso. Noi lo proponiamo alla brace ed aromatizzato con erbe e lime! # NO ALLERGENI

GRIGLIATE MISTE

I 3 MANZI: Chianina, Black Angus GRASS FED, Angus Hereford

 € 28,00

Tagli di carne senz'osso per farvi assaggiare le migliori razze bovine al mondo, per un percorso degustativo di altissimo livello

Circa 450gr - *Cottura consigliata: media* # NO ALLERGENI

GRIGLIATA MISTA REALE

 € 25,00

Gran grigliata di carni assortite: vitello, Black Angus GRASS FED, salamella di suino mantovana, filetto di maiale nero e pancetta fresca

Circa 450gr - *Cottura consigliata: media/ben cotta* # NO ALLERGENI

BIS DI FILETTI

€ 30,50

Filetti di bovino pregiati, teneri, magri e dal sapore delicato, di due differenti razze:

- **CHIANINA**, certificata dal consorzio, è la razza più amata e conosciuta in Italia
- **BUFALO**, succoso e dalle eccezionali qualità nutritive, è naturalmente povero di grassi e ricco di ferro, oltre che di vitamine e minerali

Circa 300gr - *Cottura consigliata: sangue* # NO ALLERGENI

In abbinamento le nostre salse homemade:

Chimichurri, salsa di origine argentina a base di olio ed erbe aromatiche # NO ALLERGENI

Calabrisella, preparata con pomodori secchi e 'nduja # 12

RAZZA BLACK ANGUS GRASS FED

una carne magra che si distingue per l'eccezionale tenerezza e succulenza, allevata esclusivamente al pascolo in vasti prati primordiali ancora non contaminati dalle culture umane

ANGUS TENDER GRASS FED

  € 21,00

Circa 300gr di Chuck Tender di manzo di razza Black Angus, un taglio poco conosciuto, dal sapore succulento, elegante ed equilibrato

Adatto a tutte le cotture # NO ALLERGENI

FLANK FILLET® GRASS FED

  € 24,00

Circa 300gr di filetto laterale di sottopetto di razza Black Angus, morbido e gustoso sorprendentemente simile al "Filetto"

Adatto a tutte le cotture # NO ALLERGENI

FILETTO GRASS FED

  € 30,50

Circa 300gr di filetto di manzo di razza Black Angus

Cottura consigliata: al sangue # NO ALLERGENI

SELEZIONE PREMIUM

  € 34,00

Circa 300gr di entrecôte di prima qualità di razza Black Angus, un taglio dalla densa marezzatura irresistibile al palato

Cottura consigliata: media/ben cotta # NO ALLERGENI

ACQUA E FARINA

Tagliate

1 Scegli il taglio che più ti piace

250 GR di carne di razza certificata.

2 Abbinalo ai gustosi condimenti

Dai un tocco di sapore alla tagliata.

Le tagliate possono essere richieste lisce, al rosmarino o alla rucola senza alcun sovrapprezzo.



TAGLIATE

TAGLIATA DI BLACK ANGUS GRASS FED

Porzione tenera del quarto anteriore Black Angus, per valorizzare i tagli meno noti e meno usati del bovino

Cottura consigliata: al sangue/media # NO ALLERGENI



€ 21,00

TAGLIATA DI CHIANINA

“Gigante Bianco” originario della Valdichiana, la Chianina è una delle razze bovine più pregiate e più antiche

Cottura consigliata: al sangue/media # NO ALLERGENI



€ 22,50

TAGLIATA DI BUFALO

Carne tenera e prelibata dalle eccezionali capacità nutritive, è naturalmente povera di grassi e ricca di ferro, oltre che di vitamine e minerali

Cottura consigliata: al sangue/media # NO ALLERGENI

Bufalo allevato nel mantovano, in un'oasi naturale nel cuore del parco del Mincio



€ 22,50

CONDIMENTI

CON RUCOLA
E SCAGLIE DI GRANA

3 - 7

€ 5,50

CON JULIENNE DI SEDANO
RAPA E SCAGLIE DI
RASPADURA # 7 - 9

€ 5,50

CON POMODORINI, BASILICO
E ACETO BALSAMICO # 12

€ 5,50

CON FUNGHI PORCINI*
12

€ 6,50

ACQUA E FARINA
Contorni

PATATINE FRITTE*

1

 € 6,00

GNOCCO FRITTO

1 - 6

 € 6,00

PATATE SPADELLATE AL ROSMARINO*

1

 € 6,00

INSALATA VERDE O MISTA,

carote, pomodori, rucola

NO ALLERGENI

  € 6,00

VERDURE GRIGLIATE

NO ALLERGENI

  € 6,00

FRIGGITELLI SPADELLATI CON AGLIO, OLIO E PEPERONCINO

NO ALLERGENI

I friggitelli sono dei peperoncini dolci, non piccanti, di colore verde, molto saporiti e amati soprattutto nella cucina meridionale. Questi ortaggi sono molto ricchi di vitamine e sali minerali e hanno delle alte proprietà rinfrescanti.

 € 6,00

FRIARIELLI SALTATI CON AGLIO E PEPERONCINO*

NO ALLERGENI

 € 6,00

SPINACI AL BURRO, AL NATURALE O ALL' AGRO*

7

  € 6,00

FUNGHI PORCINI*

12

 € 8,50

INSALATA DI POMODORI CILIEGINI

NO ALLERGENI

 € 6,00

CAPONATA DI MELANZANE - ricetta classica

9

 € 6,00

La buca l'è minga straca se la sa no de vaca!

FORMAGGIO SINGOLO A SCELTA - secondo disponibilità giornaliera

CHIEDI ALLO STAFF PER GLI ALLERGENI

€ 9,00

MOZZARELLA DI BUFALA MANTOVANA BIOLOGICA - circa 250gr # 7

€ 12,00

ACQUA E FARINA

Insalatone

POLPO

polpo, patate, totani, pesto, insalata Chioggia e insalata Milano*
1 - 2 - 4 - 6 - 7 - 9 - 12 - 14



€ 16,50

CAPRESE

mozzarella di Bufala, pomodoro fresco e basilico
7



€ 15,00

NIZZARDA

tonno, acciughe, olive nere, pomodori, uovo sodo, patate, peperoni e insalata Milano
3 - 4



€ 16,50

CAESAR SALAD

insalata iceberg con petto di pollo, uovo sodo, crostini di pane, scaglie di Grana Padano e salsa Caesar
1 - 3 - 4 - 6 - 7 - 11 - 12

€ 17,00

FUJIKO

insalata mista e spinacino con feta greca, semi di zucca, edamame e alga wakame
7



€ 15,00

TOSHIRO

insalata mista e cavolo kale con straccetti di bresaola, semi di canapa, anacardi e salsa di miso e yuzu
6 - 8



€ 16,50

SUPPLEMENTI # Per i singoli allergeni consultare la pagina supplementi in fondo al menù

Supplemento per verdure	€ 1,50
Supplemento per acciughe, frutta secca, semi, asparagi, funghi, germogli, uova	€ 2,00
Supplemento per salumi affettati, formaggi	€ 2,00
Supplemento per pesce (gamberetti, polpo, tonno, salmone, cozze e frutti di mare)	€ 2,00
Mozzarella fiordilatte mantovana	€ 2,00
Mozzarella con latte di Bufala mantovana	€ 3,00
Alternativa senza lattosio - Chiedi al nostro staff la disponibilità	€ 2,00

ACQUA E FARINA

Menù Combo

Menù Tagliata

- 250gr di tagliata di manzo Black Angus GRASS FED # NO ALLERGENI
- Patatine fritte* # 1
- Calice di vino • Acqua

€ 25,00 coperto incluso



Menù Burger

- Burger di manzo Black Angus, pane al sesamo, cheddar, lattuga, pomodoro # 1 - 3 - 6 - 7 - 11
- Patatine fritte* # 1
- Calice di vino • Acqua

€ 21,00 coperto incluso



Mezzo KG di manzo

- Mezzo KG di manzo Black Angus alla griglia # NO ALLERGENI
- Patatine fritte* # 1
- Calice di vino • Acqua

€ 29,50 coperto incluso



Polletto e Patate

- Polletto alle erbe aromatiche e lime cotto alla brace # NO ALLERGENI
- Patatine fritte* # 1
- Birra piccola # 1 • Acqua

€ 21,00 coperto incluso



ACQUA E FARINA

Stirata Romana

LA BRIGATA DI CUCINA

PROPONE LA STIRATA ROMANA.

Un impasto a lunga lievitazione e ad alta idratazione, per una pizza alta, soffice e leggera.



IN FOTO: CRUDO E STRACCIATELLA

CACIO E PEPE

Pecorino romano DOP, pepe nero e guanciale
1 - 3 - 6 - 7 - 8 - 11

€ 15,00

PARMIGIANA

Pomodoro, mozzarella, melanzane fritte, scaglie di lodigiano e basilico
1 - 3 - 6 - 7 - 8 - 11

€ 15,50

AMOR AMATRICIANA

Pomodoro, mozzarella fiordilatte mantovana, crema di Pecorino Romano DOP, guanciale al pepe, cipolla rossa di Tropea spadellata e pomodori San Marzano
1 - 3 - 6 - 7 - 8 - 11

€ 17,00

CRUDO E STRACCIATELLA

Pomodoro, prosciutto crudo di Parma 24 mesi, stracciatella con latte di Bufala mantovana, pomodori rossi e gialli semidry e gocce di pesto
1 - 2 - 3 - 4 - 6 - 7 - 9 - 11 - 12 - 14

€ 18,00

ACQUA E FARINA

Healthy pizzas

Concediti lo sfizio di una deliziosa pizza senza scendere a compromessi sulla sana alimentazione,

prova i nostri esclusivi impasti healthy!

Composti da sapienti miscele di **farine biologiche ad alto contenuto proteico**,
di frumento di tipo 0 e di semintegrale di tipo 1,

ogni pallina viene tirata a mano nelle nostre cucine dopo una lunga lievitazione,
abbattuta e congelata, con l'obiettivo di mantenerne inalterate le proprietà organolettiche.

IMPASTO *canapa*

Farina ricca di fibre, Omega 3,
Omega 6 e di grassi polinsaturi,
è definita prodotto Superfood
il cui valore è riconosciuto dal
Ministero della Salute
1 - 6 - 8 - 10

IMPASTO *CARRUBE*

Definito il "Cacao del Mediterraneo",
si tratta di un legume povero di grassi
e ricco di zuccheri naturali e fibre,
dalle proprietà antinfiammatorie
e antiossidanti
1 - 6 - 10

IMPASTO *SARACENO*

Dal contenuto vitaminico molto
elevato e dalla quantità di potassio
superiore a quella degli altri cereali, è
un prodotto dietetico caratterizzato
da un basso indice glicemico
1 - 6 - 10

Scegli l'impasto e abbinalo ad uno dei seguenti condimenti

Gli allergeni sottoindicati si riferiscono al solo condimento, a cui vanno aggiunti gli allergeni dei relativi impasti speciali



in foto: impasto canapa

ISABELLA

pomodoro, mozzarella fiordilatte mantovana e basilico
7

€ 13,00



in foto: impasto saraceno

SANTA MARIA

pomodoro, mozzarella fiordilatte mantovana, prosciutto
crudo di Parma 20 mesi, mozzarella con latte di bufala
mantovana, cipolla rossa caramellata, origano
7

€ 18,50



in foto: impasto carrube

FRICCICARELLA

pomodoro, mozzarella fiordilatte mantovana,
porchetta di Ariccia, provolone, patate e friggirelli
7

€ 16,50

arrivano le

REGIONALI

**DISPONIBILI CON I SEGUENTI IMPASTI:
CLASSICO – INTEGRALE – KHORASAN – PARTENOPEO**

Ovunque vai in Italia, una cosa è certa: si mangia bene!
Ogni regione infatti ha le sue specialità, che rendono ancora più bello attraversare lo Stivale.
Oggi potrai fare un viaggio culinario senza muoverti:
assapora le nostre nuove pizze regionali
e gusta tutto il buono della tradizione italiana!



LAZIO

mozzarella, crema d'uovo alla carbonara,
guanciale croccante, pecorino romano
e pepe nero
1 - 3 - 6 - 7

€15



PUGLIA

mozzarella, burratina di latte di Bufala, olive leccine, crema di pomodorini secchi, cozze, peperoncino e polvere di taralli

1 - 3 - 6 - 7 - 12 - 14

€18



CALABRIA

pomodoro, mozzarella, 'nduja, salsa piccante homemade a base di pomodori secchi e cipolla rossa di Tropea, friggittelli

1 - 3 - 6 - 7 - 12

€15



SICILIA

pomodoro, mozzarella, melanzane fritte, scaglie di ricotta salata, scorza di limone, origano e basilico fresco

1 - 3 - 6 - 7

€15

ACQUA E FARINA

Le nostre pizze

4 IMPASTI BIOLOGICI TRA CUI SCEGLIERE:



Lievito
di birra

CLASSICO SOTTILE CON FARINA DI TIPO "0"

Sottile, delicata e gustosa con farina biologica di grano tenero di tipo "0".

1 - 6 - 10



SENZA

Lievito
aggiunto

INTEGRALE SOTTILE

Rustica, salutare e altamente digeribile, con farina 100% integrale e biologica, macinata a pietra, ricca di fibre, vitamine e minerali.

1 - 6 - 10



SENZA

Lievito
aggiunto

KHORASAN SOTTILE

Il gusto ricco e antico del grano Khorasan, reso celebre dal marchio KAMUT®. Biologico, ricco di proteine, sali minerali e dalle spiccate proprietà nutrizionali.

1 - 6 - 10



Lievito
MADRE

PARTENOPEO

Preparata con farina semintegrale biologica, una pizza che si caratterizza per essere più soffice e con i bordi alti. Grazie all'utilizzo di lievito madre e alla lunghissima lievitazione (48 ore) è leggera e digeribile.

1 - 6 - 10



Le nostre pizze sono cotte nel tradizionale forno a legna. Vengono farcite con

MOZZARELLA FIORDILATTE MANTOVANA ARTIGIANALE

biologica di solo latte italiano in un'oasi naturale sulle sponde del fiume Po, nel cuore del parco del Mincio.

Pizza senza lattosio?



Chiedi al nostro staff le alternative a tua disposizione

ACQUA E FARINA

Pizze

Gli allergeni sottoindicati si riferiscono al solo condimento, a cui vanno aggiunti gli allergeni dei relativi impasti

PIZZE BIANCHE SENZA SALSA DI POMODORO

4 FORMAGGI

Mozzarella, Gorgonzola, Taleggio, grana # 3 - 7



€ 10,00

BRONTE

Mozzarella, scamorza affumicata, crema di zucca, Porcini, prosciutto crudo di Parma, pistacchi di Bronte # 7 - 8

€ 13,00

MALAFEMMINA

Mozzarella fiordilatte mantovana a fette, friarielli, salsiccia # 7

€ 11,50

PIZZE ROSSE SENZA LATTOSIO

SCOGLIERA

Pomodoro, polpo, gambero, frutti di mare, prezzemolo aromatizzato all'aglio, rucola, olio piccante* # 2 - 4 - 12 - 14



€ 13,00

MARINARA

Pomodoro, aglio, prezzemolo # NO ALLERGENI



€ 7,00

PUGLIESE

Pomodoro, cipolla rossa di Tropea, origano # NO ALLERGENI



€ 7,00

PIZZE ROSSE SENZA MOZZARELLA

CIOCIARA

Pomodoro, zucchine, melanzane, cipolla, Pecorino Romano, pomodoro fresco # 7



€ 9,00

CALZONI

CALZONE DI FUOCO

Mozzarella, pomodoro, salame piccante, peperoncino # 7

€ 9,50

CALZONE FARCITO

Mozzarella, pomodoro, carciofini, olive nere, prosciutto cotto, champignon # 7

€ 9,50

CALZONE LISCIO

Mozzarella, pomodoro, prosciutto cotto # 7



€ 9,00

FOCACCE

FOCACCIA

Sale, olio extravergine, rosmarino # NO ALLERGENI



€ 6,50

FOCACCIA CON CRUDO

Rosmarino, olio extravergine, prosciutto crudo di Parma # NO ALLERGENI



€ 9,00

In ultima pagina elenco allergeni. *Alcuni ingredienti possono essere freschi o surgelati a seconda della disponibilità di mercato. **Il pesce destinato ad essere consumato crudo è stato sottoposto a trattamento di bonifica preventiva conforme alle prescrizioni del Regolamento CE 853/2004. Poiché la produzione delle pietanze avviene in un unico ambiente, i piatti potrebbero contenere tracce di nichel e di altri allergeni per contaminazione crociata.

ACQUA E FARINA

Pizze

Gli allergeni sottoindicati si riferiscono al solo condimento, a cui vanno aggiunti gli allergeni dei relativi impasti

4 STAGIONI

€ 10,00

Pomodoro, mozzarella, prosciutto cotto, olive nere, carciofini, champignon # 7

BOSS

Pomodoro, mozzarella, Gorgonzola, cipolla, pomodoro fresco, rucola, olive nere # 7



€ 9,50

BUFALINA

Pomodoro, mozzarella di Bufala mantovana, pomodorini # 7



€ 11,00

CAPRICCIOSA

Pomodoro, mozzarella, carciofini, olive, champignon, verdure sott'olio # 7



€ 9,00

CAVOUR

Pomodoro, mozzarella, bresaola, rucola, grana # 3 - 7



€ 11,50

CRAPADA

Pomodoro, mozzarella, Gorgonzola, speck # 7

€ 10,50

CRUDO

Pomodoro, mozzarella, prosciutto crudo di Parma # 7



€ 11,00

CRUDO E ZOLA

Pomodoro, mozzarella, Gorgonzola, prosciutto crudo di Parma # 7

€ 11,00

DELICATA

Pomodoro, mozzarella, salmone affumicato * # 4 - 7



€ 10,50

DIAVOLA

Pomodoro, mozzarella, salame piccante, olive nere # 7

€ 9,50

GAMBERETTI

Pomodoro, mozzarella, gamberetti * # 2 - 7 - 12



€ 11,50

GIARDINO

Pomodoro, mozzarella, zucchine grill, melanzane grill e pomodorini # 7



€ 9,50

INFERNO

Pomodoro, mozzarella, Gorgonzola, cipolle di Tropea, salame piccante # 7

€ 10,00

MARGHERITA

Pomodoro, mozzarella, origano # 7



€ 7,50

NAPOLI

Pomodoro, mozzarella, acciughe, origano # 4 - 7



€ 9,00

ORTOLANA

Pomodoro, mozzarella, peperoni grill, melanzane grill, zucchine grill # 7



€ 9,00

PAPAS

Pomodoro, mozzarella, patatine fritte* # 7



€ 9,00

PECORINO E BASILICO

Pomodoro, mozzarella, Pecorino Romano, basilico # 7



€ 9,00

ACQUA E FARINA

Pizze

Gli allergeni sottoindicati si riferiscono al solo condimento, a cui vanno aggiunti gli allergeni dei relativi impasti

PEPPINO

Pomodoro, mozzarella di Bufala mantovana, basilico # 7



€ 11,00

PORCINI

Pomodoro, mozzarella, Porcini trifolati # 7



€ 11,00

PROSCIUTTO

Pomodoro, mozzarella, prosciutto cotto # 7

€ 9,00

PROSCIUTTO E FUNGHI

Pomodoro, mozzarella, prosciutto cotto, champignon # 7

€ 9,00

ROMANA

Pomodoro, mozzarella, capperi, acciughe, origano # 4 - 7



€ 9,00

SALSICCIA

Pomodoro, mozzarella, salsiccia fresca # 7

€ 9,50

TONNO

Pomodoro, mozzarella, tonno # 4 - 7



€ 10,50

TONNO E CIPOLLE

Pomodoro, mozzarella, tonno, cipolle # 4 - 7



€ 10,50

WURSTEL

Pomodoro, mozzarella, wurstel # 3 - 7 - 10

€ 9,00

ZUCCHINE

Pomodoro, mozzarella, zucchine grill # 7



€ 9,00

Tutte le pizze possono essere richieste in formato "Baby" senza variazione sul prezzo.

Le pizze tradizionali, integrali e di grano Khorasan possono essere richieste con doppio impasto (senza sovrapprezzo)

SUPPLEMENTI # Per i singoli allergeni consultare la pagina supplementi in fondo al menù

Supplemento per verdure	€ 1,50
Supplemento per acciughe, frutta secca, semi, asparagi, funghi, germogli, uova	€ 2,00
Supplemento per salumi affettati, formaggi	€ 2,00
Supplemento per pesce (gamberetti, polpo, tonno, salmone, cozze e frutti di mare)	€ 2,00
Mozzarella fiordilatte mantovana	€ 2,00
Mozzarella con latte di Bufala mantovana	€ 3,00
Alternativa senza lattosio - Chiedi al nostro staff la disponibilità	€ 2,00

In ultima pagina elenco allergeni. *Alcuni ingredienti possono essere freschi o surgelati a seconda della disponibilità di mercato. **Il pesce destinato ad essere consumato crudo è stato sottoposto a trattamento di bonifica preventiva conforme alle prescrizioni del Regolamento CE 853/2004. Poiché la produzione delle pietanze avviene in un unico ambiente, i piatti potrebbero contenere tracce di nichel e di altri allergeni per contaminazione crociata.

ACQUA E FARINA

Le nostre birre artigianali

ideate e preparate da noi nei nostri 2 impianti di produzione, presso il Birrificio di Como e la Fabbrica Libera di Casatenovo. Sono birre vere, fatte con le mani, caratterizzate dall'utilizzo di materie prime italiane, naturali e genuine.

BIRRE ALLA SPINA



MARILYN AGRICOLA Lager da filiera agricola italiana

Bassa fermentazione

Chiara e leggera. Birra fresca e bevibile in stile Lager.

Un bilanciamento tra la fragranza del luppolo e il maltato quasi mieloso. Retrogusto secco e amaro. # 1

Abbinamento:

gradevole da bersi in ogni momento, si accompagna piacevolmente a tutti i piatti della nostra cucina.

ingredienti:

acqua, **malto d'orzo**, luppolo, lievito

Alc.

5,3% vol.

Piccola CL 20 € 4,50 **Media** CL 40 € 7,00 **Litro** CL 100 € 14,00



SUPER WEISS Weiss ambrata doppio malto

Alta fermentazione

La nostra weizen, oltre ai sentori di banana, vaniglia e chiodi di garofano tipici delle weiss, è caratterizzata da sapori di nocciola e mandorla, dati dai malti tostati di grano e dalla luppolatura generosa. # 1

Abbinamento:

accompagna le insalate ma anche salumi e carni grasse. Un abbinamento goloso con dolci a base di frutta.

ingredienti:

acqua, **malto d'orzo e di grano**, luppolo, lievito

Alc.

6,3% vol.

Piccola CL 30 € 5,00 **Media** CL 50 € 8,00 **Litro** CL 100 € 16,00



ROXANNE Ambrata doppio malto

Bassa fermentazione

Birra corposa. Lascia un'impressione caramellosa e luppolata con retrogusto secco e deciso. # 1

Abbinamento:

particolarmente indicata in abbinamento a carni, formaggi stagionati e pizze.

ingredienti:

acqua, **malto d'orzo**, luppolo, lievito

Alc.

6% vol.

Piccola CL 20 € 5,00 **Media** CL 40 € 8,00 **Litro** CL 100 € 16,00



I-PA Ambrata chiara

Alta fermentazione

Di media corposità, caratterizzata da un intenso profumo di luppolo proveniente dall'America, Inghilterra e Nuova Zelanda e aggiunto in dry-hop. # 1

Abbinamento:

perfetta con formaggi freschi e dessert. Molto delicata, può essere abbinata a piatti di pesce.

ingredienti:

acqua, **malto d'orzo**, luppolo, lievito

Alc.

6,6% vol.

Piccola CL 20 € 5,00 **Media** CL 40 € 8,00 **Litro** CL 100 € 16,00



DAISY DUKE American Pale Ale

Alta fermentazione

Esuberante all'olfatto e caratterizzata da un seduttivo colore arancio... risulta difficile resistere! Il grado di amaro piuttosto elevato viene bilanciato dall'aroma agrumato, creando una buona corrispondenza tra gusto e olfatto. # 1

Abbinamento:

piatti semplici e schietti come formaggi erborinati, zuppe e verdure grigliate.

ingredienti:

acqua, **malto d'orzo**, luppolo, lievito

Alc.

5% vol.

Piccola CL 20 € 5,00 **Media** CL 40 € 8,00 **Litro** CL 100 € 16,00

ACQUA E FARINA

Le nostre birre artigianali

BIRRE IN BOTTIGLIA



MARILYN AGRICOLA Lager da filiera agricola italiana

Bassa fermentazione
Chiara e leggera. Birra fresca e bevanda in stile Lager.
Un bilanciamento tra la fragranza del luppolo e il maltato quasi
mieloso. Retrogusto secco e amarognolo. # 1

50 CL € 8,50

Abbinamento:
gradevole da bersi in
ogni momento,
si accompagna
piacevolmente a tutti
i piatti della nostra
cucina.

ingredienti:
acqua, **malto
d'orzo**, luppolo,
lievito
Alc.
5,3% vol.



SUPER WEISS Weiss ambrata doppio malto

Alta fermentazione
La nostra weizen, oltre ai sentori di banana, vaniglia e chiodi di
garofano tipici delle weiss, è caratterizzata da sapori di nocciola
e mandorla, dati dai malti tostati di grano e dalla luppolatura
generosa. # 1

50 CL € 8,50

Abbinamento:
accompagna le
insalate ma anche
salumi e carni grasse.
Un abbinamento
goloso con dolci a
base di frutta.

ingredienti:
acqua, **malto
d'orzo e di grano**,
luppolo, lievito
Alc.
6,3% vol.



ROXANNE Ambrata doppio malto

Bassa fermentazione
Birra corposa. Lascia un'impressione caramellosa e luppolata
con retrogusto secco e deciso. # 1

50 CL € 8,50

Abbinamento:
particolarmente
indicata in
abbinamento a
carni, formaggi
stagionati e
pizze.

ingredienti:
acqua, **malto
d'orzo**, luppolo,
lievito
Alc.
6% vol.



ZEN Birra speciale con radici di zenzero e scorze di arancia

Bassa fermentazione
Una birra di facile beva grazie all'armonia di sapore e alla sua
struttura pulita. # 1

50 CL € 8,50

Abbinamento:
predilige piatti
da sapori delicati,
pesce e dessert,
specialmente
cremosi e alla frutta.

ingredienti:
acqua, **malto
d'orzo**, luppolo,
lievito
Alc.
5,6% vol.



I-PA Ambrata chiara

Alta fermentazione
Di media corposità, caratterizzata da un intenso profumo di
luppolo proveniente dall'America, Inghilterra e Nuova Zelanda e
aggiunto in dry-hop. # 1

50 CL € 8,50

Abbinamento:
perfetta con
formaggi freschi
e dessert. Molto
delicata, può essere
abbinata a piatti di
pesce.

ingredienti:
acqua, **malto
d'orzo**, luppolo,
lievito
Alc.
6,6% vol.



GELSA Birra Speciale alle more di gelso

alta fermentazione
Le more si fanno sentire con leggere note dolci che sono controbilanciate
dal luppolo, mentre la corposità è piuttosto bevanda. Piacevolmente
amara al retrogusto, non filtrata, molto fresca ed estiva. # 1

50 CL € 8,50

Abbinamento:
ottima con piatti
freschi e delicati,
come insalatone e
ricette di pesce. Da
provare anche con
panne cotte
e bavaresi.

ingredienti:
acqua, **malto d'orzo**,
more di gelso, **malto
di grano**, luppolo e
lievito
Alc.
5% vol.

In ultima pagina elenco allergeni. *Alcuni ingredienti possono essere freschi o surgelati a seconda della disponibilità di mercato. **Il pesce destinato ad essere consumato crudo è stato sottoposto a trattamento di bonifica preventiva conforme alle prescrizioni del Regolamento CE 853/2004. Poiché la produzione delle pietanze avviene in un unico ambiente, i piatti potrebbero contenere tracce di nichel e di altri allergeni per contaminazione crociata.

ACQUA E FARINA

Le nostre birre artigianali

BIRRE IN BOTTIGLIA



EAU ROUGE

Stile belga dubbel Alta fermentazione

Al naso si notano aromi di malto caramellato, cioccolato e caffè, ma anche frutta rossa matura e appassita. Al gusto si presenta con un abboccato dolce che poi vira in un taglio secco finale che mitiga la gradazione. # 1

50 CL € 8,50

Abbinamento:

ideale per primi piatti come i risotti allo zafferano, secondi di carne, brasati e dolci.

ingredienti:

acqua, **malto d'orzo**, **avena**, zucchero, luppolo, lievito.

Alc.

7% vol.



DAISY DUKE

American Pale Ale Alta fermentazione

Esuberante all'olfatto e caratterizzata da un seduttivo colore arancio...risulta difficile resisterle! Il grado di amaro piuttosto elevato viene bilanciato dall'aroma agrumato, creando una buona corrispondenza tra gusto e olfatto. # 1

50 CL € 8,50

Abbinamento:

piatti semplici e schietti come formaggi erborinati, zuppe e verdure grigliate.

ingredienti:

acqua, **malto d'orzo**, luppolo, lievito

Alc.

5% vol.

BIRRE ANALCOLICHE IN BOTTIGLIA

CLAUSTHALER PREMIUM - Lager

È una bionda con un buon equilibrio gustativo, discreta densità olfattiva, corpo maltoso tendente al rotondo. È in assoluto la birra analcolica più famosa in Europa e forse la più apprezzata. È realizzata secondo le norme vigenti in Germania in materia di purezza dal 1516 e contiene esclusivamente acqua, malto d'orzo e luppolo. Appartiene alla categoria delle Premium Lager.

si rimanda alla singola etichetta

33 CL € 7,00

Alc.

0,45% vol.

MAISEL'S WEISSE - Weiss

Birra caratterizzata da schiuma abbondante, cremosa, fine e compatta di color nocciola. Unisce a un corpo rotondo una leggerezza che la rende facile da bere. La torbidità, caratteristica di questa birra in stile weiss è dovuta alle particelle di lievito in sospensione. # si rimanda alla singola etichetta

50 CL € 8,50

Alc.

0,5% vol.

BIRRA SENZA GLUTINE



ESTRELLA DAM DAURA - Lager

Una vera birra lager prodotta dal più prestigioso gruppo birraio della Spagna con malto d'orzo, ma senza glutine, che non ha nulla da invidiare all'Estrella classica di Barcellona. Bionda giallo dorato, dalla schiuma fine e persistente, presenta un intenso aroma di lieviti, pane, ginestra, erbe mediterranee e aromatiche come salvia e timo. Al gusto è dolce, con note di pane, biscotto di malto, erba e miele.

si rimanda alla singola etichetta

33 CL € 7,00

Alc.

5,4% vol.

ACQUA E FARINA

Caffetteria

TORREFAZIONE LIBERA



Il nostro caffè è integralmente composto da **chicchi coltivati biologicamente** e prodotto settimanalmente dal nostro artigiano torrefattore nella nostra torrefazione a Como. Grazie ad una tostatura fatta per piccole quantità e consegne settimanali, garantiamo la freschezza di un caffè “appena tostato”. Il **70%** della miscela è caffè **Arabica** (40% **Brasile**, 15% **Nicaragua**, 15% **Honduras**), il restante **30%** è **Robusta** (15% **India**, 15% **Messico**).

Caffè

NO ALLERGENI

€ 2,50

Caffè corretto

si rimanda alla singola etichetta

€ 3,00

Cappuccino

7

€ 3,00

Caffè decaffeinato

NO ALLERGENI

€ 2,50

Caffè doppio

NO ALLERGENI

€ 3,00

Amari, Liquori Nazionali, Digestivi

si rimanda alla singola etichetta

€ 5,00

Aperitivi nazionali Campari, Crodino, SanBitter

si rimanda alla singola etichetta

€ 5,00

Selezione di the e tisane

a scelta secondo disponibilità

si rimanda alla singola etichetta

€ 4,00

distilleria
Libera



Gruppo Ethos inaugura una linea di prodotti esclusivi e di nicchia, preparati artigianalmente e con ingredienti naturali. Le erbe, le radici e la frutta utilizzate sono rigorosamente naturali, selezionate dai nostri esperti e sapientemente miscelate.

In vendita anche al mercato di Acqua e farina!

LIMONCINO # NO ALLERGENI
Con infuso naturale di scorze di limone

€ 5,00

AMARO ALLE ERBE
Prodotto artigianalmente da erbe selezionate # NO ALLERGENI

€ 5,00

AMARO DI MONTEVECCHIA
Prodotto con miele e rosmarino di Montevicchia # NO ALLERGENI

€ 5,00

SAMBUCA # NO ALLERGENI
Liquore artigianale al gusto di anice

€ 5,00

GRAPPA LOMBARDA
Grappa morbida prodotta e distillata con uva dei colli lombardi # NO ALLERGENI

€ 6,00

GRAPPA RISERVA
Invecchiamento 18 mesi in botti di legno di Rovere # NO ALLERGENI

€ 7,00

Lista Vini



VIGNAIOLI ERRANTI

Vignaioli Erranti è un progetto della nostra “Azienda Agricola Bio e Agriturismo Brusignone”, parte della divisione agricola di Gruppo Ethos, che nasce dalla volontà di proporre una piccolissima selezione di vini “peregrini”. Abbiamo scelto proprio questa definizione perché sono frutto di incontri fatti sul cammino. Nel nostro peregrinare tra vini e vigneti, abbiamo incontrato vignaioli con i quali abbiamo stretto un patto: affittare piccole parcelle di vigna per avviare una produzione di vino che risponda ai nostri criteri. Siamo così riusciti a trovare ciò che cercavamo nelle tenute di Fortunago, nell’Oltrepò Pavese, e di Murlo, in provincia di Siena. Qui si svolge un’attività agricola che preserva la biodiversità e la ricchezza del suolo, una lavorazione in cantina controllata e ispirata all’essenziale, per un vino dritto e senza fronzoli, in una parola, BUONO.



BOLLICINE



LOMBARDIA	Oltrepò Blanc de Blancs Ancestrale Spumante Metodo Classico VSQ 24 mesi	Castello di Stefanago	CL 75		€ 36,00
	Franciacorta DOCG Rosè Brut Millesimato	Monzio Compagnoni	CL 75		€ 43,00
	Oltrepò Pinot Nero Ancestrale Rosè 60 mesi Spumante Metodo Classico VSQ	Castello di Stefanago	CL 75		€ 42,00
	Franciacorta DOCG Primus Cuvée Brut	Franca Contea	CL 75		€ 40,00
	Franciacorta DOCG “Mia Dusat” Millesimato	Franca Contea	CL 75		€ 45,00
	Franciacorta DOCG Saten Millesimato	Monzio Compagnoni	CL 75		€ 45,00
	Nautilus Crustorico Metodo Classico Millesimato Blanc de Noir Pas Dosé 2015	Agricola Vallecamonica	CL 75		€ 48,00
VENETO	Valdobbiadene Superiore di Cartizze DOCG Extra Dry EXD	Duca di Dolle	CL 75		€ 42,00
	Prosecco Superiore DOCG Brut	Duca di Dolle	CL 75		€ 28,00
	Brut Tre Blanc de Noir	Opificio del Pinot Nero	CL 75		€ 48,00
TRENTINO ALTO ADIGE	Blauwal Cuvée Trento DOC	Cesconi	CL 75		€ 40,00



BIANCHI



PIEMONTE	Gavi Cortese Colli Tortonesi DOC “Dunin”	Cascina Montagnola	CL 75		€ 25,00
	Colli Tortonesi DOC Timorasso Morasso	Cascina Montagnola	CL 75		€ 32,00
LOMBARDIA	Villano Bianco Provincia di Pavia IGP	Tenuta Fortunago	CL 75		€ 21,50
	Riesling DOC San Rocco Oltrepo Pavese	Castello di Stefanago	CL 75		€ 30,00
	Pinot Grigio Campo Piano Provincia di Pavia IGP	Castello di Stefanago	CL 75		€ 28,00
	Lugana DOC Monte Lupo	Cobue	CL 75		€ 26,00
VENETO	Chardonnay Veneto IGT	Terre di San Rocco	CL 75		€ 28,00



Vino biologico o prodotto da azienda agricola certificata biologica.

Vini naturali e biodinamici prodotti con ridotti trattamenti in vigna e in cantina, rispettosi della natura e dei suoi frutti, con limitato uso di additivi chimici.

La carta vini che vi proponiamo è il risultato di un processo di ricerca che abbraccia anche i piccoli produttori, pertanto alcune referenze potrebbero non essere disponibili. Il nostro personale sarà lieto di proporvi le migliori alternative.

Per gli allergeni si rimanda alla singola etichetta. *Alcuni ingredienti possono essere freschi o surgelati a seconda della disponibilità di mercato.

Poiché la produzione delle pietanze avviene in un unico ambiente, i piatti potrebbero contenere tracce di nichel e di altri allergeni per contaminazione crociata.

ACQUA E FARINA

Lista Vini



BIANCHI



**TRENTINO
ALTO ADIGE**

Gewürztraminer Südtirol Alto Adige DOC

Cantina Valle Isarco

CL 75

€ 30,00

FRIULI V.G.

Sauvignon Venezia Giulia IGT

Ferlat

CL 75

€ 28,00

Ribolla Gialla Colli Orientali Friuli DOC

La Magnolia

CL 75

€ 26,00

Nekaj Venezia Giulia IGT

Damijan Podversic

CL 75



€ 45,00

TOSCANA

FFF Toscana bianco IGT

Arizzi Wine

CL 75



€ 22,00

MARCHE

Passerina '102' Marche IGT

Castrum Morisci

CL 75



€ 26,00

CAMPANIA

Falanghina DOC Irpinia

Vigne Irpine

CL 75

€ 29,00

SICILIA

Catarratto IGP Terre Siciliane "Guanciabianca"

Ferracane

CL 75



€ 25,00

Grillo IGP Terre Siciliane "Magico"

Ferracane

CL 75



€ 27,00

Etna Bianco DOC Nerina

Girolamo Russo

CL 75

€ 42,00

SARDEGNA

Vermentino di Sardegna DOC "Serra Aspridda"

Francesco Fiori

CL 75

€ 27,00



ROSÈ



TOSCANA

Toscana Rosato IGT Gioia

Arizzi Wine

CL 75



€ 23,00

SICILIA

Maquè Rosè IGP Terre Siciliane

Porta del Vento

CL 75



€ 28,00



ROSSI



PIEMONTE

Langhe Nebbiolo DOC Monastero

Cascina Monastero

CL 75

€ 36,00

Barolo DOCG

Bric Cenciurio

CL 75

€ 50,00

Barolo Cru Bricco Boschis

Cavallotto

CL 75

€ 120,00

Barbera d'Asti Superiore DOCG Manora

Colle Manora

CL 75

€ 28,00

Dolcetto d'Alba DOC Superiore

Cascina del Monastero

CL 75

€ 28,00

LOMBARDIA



Villano Rosso Provincia di Pavia IGP

Tenuta Fortunago

CL 75



€ 22,00

**Pinot Nero dell'Oltrepo Pavese DOC
Campo Castagna**

Castello di Stefanago

CL 75



€ 39,00

Tino Terre Lariane IGT

Terre Lariane s.c.a.

CL 100

€ 26,00

Terrazze Retiche di Sondrio IGT Cormelò

Rivetti&Lauro

CL 75

€ 26,00

Inferno Valtellina Superiore DOCG Uì' Vigna 117

Rivetti&Lauro

CL 75

€ 36,00

Sforzato dell'Orco DOCG

Rivetti&Lauro

CL 75

€ 50,00

Ciass Negher Vallecamonica IGT 2018

Agricola Vallecamonica

CL 75

€ 28,00



Vino biologico o prodotto da azienda agricola certificata biologica.

Vini naturali e biodinamici prodotti con ridotti trattamenti in vigna e in cantina, rispettosi della natura e dei suoi frutti, con limitato uso di additivi chimici.

La carta vini che vi proponiamo è il risultato di un processo di ricerca che abbraccia anche i piccoli produttori, pertanto alcune referenze potrebbero non essere disponibili. Il nostro personale sarà lieto di proporvi le migliori alternative.

Per gli allergeni si rimanda alla singola etichetta. *Alcuni ingredienti possono essere freschi o surgelati a seconda della disponibilità di mercato.

Poiché la produzione delle pietanze avviene in un unico ambiente, i piatti potrebbero contenere tracce di nichel e di altri allergeni per contaminazione crociata.

ACQUA E FARINA

Lista Vini



ROSSI



TRENTINO ALTO ADIGE	Lagrein Alto Adige DOC	Cantina Valle Isarco	CL 75	€ 30,00
	Lagrein Vigneti delle Dolomiti Rosso IGT Laurenc	Pranzegg	CL 75	€ 45,00
VENETO	Foradori Teroldego Vigneti delle Dolomiti IGT	Foradori	CL 75	€ 30,00
	Pinot Nero Veneto IGT	Opificio del Pinot Nero	CL 75	€ 48,00
	Amarone della Valpolicella Classico DOCG	Le Bignele	CL 75	€ 50,00
	Amarone della Valpolicella DOCG Riserva	Musella	CL 75	€ 65,00
	Valpolicella Classico Superiore Ripasso DOC	Le Bignele	CL 75	€ 30,00
	Valpolicella Classico Superiore DOC	Le Bignele	CL 75	€ 27,00
FRIULI VENEZIA GIULIA	Refosco Colli Orientali Friuli DOC	La Magnolia	CL 75	€ 25,00
EMILIA ROMAGNA	Lambrusco Mantovano DOC Rosso Matilde	Martino Bugno	CL 75	€ 23,00
	Rosso Emilia IGT Braje	Storchi	CL 75	€ 28,00
TOSCANA	Chianti Colli Senesi Riserva DOCG	Tenuta Murlo	CL 75	€ 26,00
	Rosso di Montalcino DOC	Camigliano	CL 75	€ 32,00
	Brunello di Montalcino DOCG	Camigliano	CL 75	€ 48,00
	Merlot Rosso Toscana IGT "Poggio alle Crete"	Podere Arizzi	CL 75	€ 40,00
	Merlot Toscana Colline Lucchesi DOC Casa e Chiesa	Tenuta Lenzini	CL 75	€ 28,00
	La Syrah Toscana Rosso IGT	Tenuta Lenzini	CL 75	€ 40,00
	Sator Rosso Montescudaio DOC	Sator	CL 75	€ 27,00
	Morellino di Scansano DOCG Bio "Roggiano"	Vignaioli del Morellino	CL 75	€ 27,50
	Bolgheri Superiore DOC Atis	Guado al Melo	CL 75	€ 60,00
UMBRIA	Montefalco Sagrantino DOCG Etnico	Di Filippo	CL 75	€ 40,00



Vino biologico o prodotto da azienda agricola certificata biologica.

Vini naturali e biodinamici prodotti con ridotti trattamenti in vigna e in cantina, rispettosi della natura e dei suoi frutti, con limitato uso di additivi chimici.

La carta vini che vi proponiamo è il risultato di un processo di ricerca che abbraccia anche i piccoli produttori, pertanto alcune referenze potrebbero non essere disponibili. Il nostro personale sarà lieto di proporvi le migliori alternative.

Per gli allergeni si rimanda alla singola etichetta. *Alcuni ingredienti possono essere freschi o surgelati a seconda della disponibilità di mercato.

Poiché la produzione delle pietanze avviene in un unico ambiente, i piatti potrebbero contenere tracce di nichel e di altri allergeni per contaminazione crociata.

ACQUA E FARINA

Lista Vini



ROSSI



ABRUZZO	Montepulciano d'Abruzzo DOC	Cingilia	CL 75	€ 26,00
CAMPANIA	Taurasi Riserva DOCG AD Ultimum 2009	Villa Diamante	CL 75	€ 65,00
	Aglianico Sannio DOP Rajete	Fosso degli angeli	CL 75	€ 30,00
PUGLIA	Primitivo di Manduria DOC Li Janni	Erminio Campa	CL 75	€ 29,00
CALABRIA	Cirò Rosso DOC Classico Superiore	Tenuta del Conte	CL 75	€ 27,00
SICILIA	Il Frappato Terre Siciliane IGT	Arianna Occhipinti	CL 75	€ 42,00
	Etna Rosso DOC A Rina	Girolamo Russo	CL 75	€ 45,00
	Guancianera Nero D'Avola	Ferracane	CL 75	€ 28,00
SARDEGNA	Cannonau di Sardegna DOC "Torricla"	Francesco Fiori	CL 75	€ 27,00



DOLCI



PIEMONTE	Moscato d'Asti DOCG	Bera Canelli	CL 75	€ 26,00
VENETO	Recioto Classico della Valpolicella DOCG	Le Bignele	CL 37,5	€ 35,00
FRIULI VENEZIA GIULIA	Verduzzo Friulano DOC Colli Orientali del Friuli	La Magnolia	CL 75	€ 25,00



LE MEZZE - BIANCHI



TRENTINO ALTO ADIGE	Gewürztraminer DOC	Elena Walch	CL 37,5	€ 15,00
--------------------------------	--------------------	-------------	---------	---------



LE MEZZE - ROSSI



TOSCANA	Chianti Classico DOCG	Castello d'Albola	CL 37,5	€ 15,00
	Brunello di Montalcino DOCG	Camigliano	CL 37,5	€ 28,00



Vino biologico o prodotto da azienda agricola certificata biologica.

Vini naturali e biodinamici prodotti con ridotti trattamenti in vigna e in cantina, rispettosi della natura e dei suoi frutti, con limitato uso di additivi chimici.

La carta vini che vi proponiamo è il risultato di un processo di ricerca che abbraccia anche i piccoli produttori, pertanto alcune referenze potrebbero non essere disponibili. Il nostro personale sarà lieto di proporvi le migliori alternative.

Per gli allergeni si rimanda alla singola etichetta. *Alcuni ingredienti possono essere freschi o surgelati a seconda della disponibilità di mercato.

Poiché la produzione delle pietanze avviene in un unico ambiente, i piatti potrebbero contenere tracce di nichel e di altri allergeni per contaminazione crociata.

ACQUA E FARINA

Vini al calice



BOLLICINE



LOMBARDIA	Franciacorta DOCG Primus Cuvée Brut	Franca Contea	CL 15	€ 12,00
VENETO	Prosecco Treviso DOC	BellCuore	CL 15	€ 6,00



BIANCHI



LOMBARDIA	Villano Bianco Provincia di Pavia IGP	Tenuta Fortunago	CL 15	€ 5,50
TOSCANA	FFF Toscana bianco IGT	Arizzi Wine	CL 15	€ 6,00
MARCHE	Passerina '102' Marche IGT	Castrum Morisci	CL 15	€ 6,50



ROSÈ



TOSCANA	Toscana Rosato IGT Gioia	Arizzi Wine	CL 15	€ 6,00
----------------	--------------------------	-------------	-------	--------



ROSSI



LOMBARDIA	Villano Rosso Provincia di Pavia IGP	Tenuta Fortunago	CL 15	€ 5,50
	Terrazze Retiche di Sondrio IGT Cornelò	Rivetti&Lauro	CL 15	€ 8,00
VENETO	Valpolicella Classico Superiore DOC	Le Bignele	CL 15	€ 7,50
TOSCANA	Chianti Colli Senesi Riserva DOCG	Tenuta Murlo	CL 15	€ 6,50
ABRUZZO	Montepulciano d'Abruzzo DOC	Cingilia	CL 15	€ 7,50
SICILIA	Guancianera Nero D'Avola	Ferracane	CL 15	€ 7,00



DOLCI



FRIULI VENEZIA GIULIA	Verduzzo Friulano DOC Colli Orientali del Friuli	La Magnolia	CL 15	€ 6,50
--------------------------------------	--	-------------	-------	--------

Vino biologico o prodotto da azienda agricola certificata biologica.

Vini naturali e biodinamici prodotti con ridotti trattamenti in vigna e in cantina, rispettosi della natura e dei suoi frutti, con limitato uso di additivi chimici.

La carta vini che vi proponiamo è il risultato di un processo di ricerca che abbraccia anche i piccoli produttori, pertanto alcune referenze potrebbero non essere disponibili. Il nostro personale sarà lieto di proporvi le migliori alternative.

Per gli allergeni si rimanda alla singola etichetta. *Alcuni ingredienti possono essere freschi o surgelati a seconda della disponibilità di mercato.

Poiché la produzione delle pietanze avviene in un unico ambiente, i piatti potrebbero contenere tracce di nichel e di altri allergeni per contaminazione crociata.

ACQUA E FARINA

Gluten free



PRIMI PIATTI

RISOTTO CARNAROLI AL PROFUMO DI TIMO E LIMONE € 16,00
mantecato alla scamorza con crumble di pecorino
3 - 7 - 9 - 12

CAULIFLOWER RICE ALLA CURCUMA € 15,00
chicci di cavolfiore croccante spadellati con verdure e porri fritti # 9

SPAGHETTI AL BURRO E SALVIA # 7 € 10,00

SPAGHETTI AL POMODORO # 9 € 10,00

Disponibile anche il formato di pasta Penne

I piatti della nostra **Steak House** sono disponibili anche gluten free.
Ricordati di segnalare al nostro staff la tua intolleranza o allergia al glutine al momento dell'ordine. Disponibile pane senza glutine.

PIZZE

CAMPANIA* pomodoro, mozzarella e origano # 5 - 6 - 7 - 8 - 13 € 12,00

PARMENSE* pomodoro, mozzarella e prosciutto crudo # 5 - 6 - 7 - 8 - 13 € 14,00

TAGGIASCA* pomodoro, mozzarella, e olive nere # 5 - 6 - 7 - 8 - 13 € 13,00

VERZURA* pomodoro, mozzarella, zucchine, peperoni, melanzane e radicchio # 5 - 6 - 7 - 8 - 13 € 14,00

DOLCI

TIRAMISÙ* # 3 - 7 - 8 € 8,50

MOUSSE ALLA PANNA CON FRUTTI DI BOSCO* € 8,50
3 - 6 - 7

ACQUA E FARINA

Menù bimbi

Risottino bianco alla parmigiana # 3 - 7 - 9	€ 8,00
Risottino allo zafferano # 3 - 7 - 9	€ 8,00
Pasta / gnocchi al pomodoro # 1 - 6 - 9 - 10	€ 7,00
Pasta / gnocchi al pesto # 1 - 5 - 6 - 7 - 8 - 10	€ 7,00
Pasta / gnocchi al ragù # 1 - 6 - 9 - 10	€ 7,00
Pasta / gnocchi al naturale # 1 - 6 - 9 - 10	€ 7,00
Pasta / gnocchi al burro # 1 - 6 - 7 - 9 - 10	€ 7,00
Pasta / gnocchi all'olio d'oliva # 1 - 6 - 9 - 10	€ 7,00
Pasta / gnocchi alle vongole in bianco con prezzemolo # 1 - 6 - 9 - 10 - 12 - 14	€ 9,00
Cotoletta di pollo con contorno # 1 - 3 - 5 - 6 - 7 - 10	€ 10,50
Bistecchina di pollo alla griglia con contorno # NO ALLERGENI	€ 10,50
Bistecchina di manzo alla griglia con contorno # NO ALLERGENI	€ 10,50
Baby New York hamburger con contorno # 1 - 6 - 10	€ 9,50
Baby würstel di pollo con contorno # 3 - 7 - 10	€ 9,00
Frittatina con verdure miste e iodigiano con contorno # 3 - 7 - 9	€ 8,50
Patate fritte* # 1	€ 5,00
Verdure alla griglia # NO ALLERGENI	€ 5,00
Caponatina biologica # 9	€ 5,00
Prosciutto cotto baby # NO ALLERGENI	€ 8,00
Prosciutto crudo baby # NO ALLERGENI	€ 9,00
Bresaola baby # NO ALLERGENI	€ 9,00
Salame baby # NO ALLERGENI	€ 8,00
Macedonia di frutta fresca # NO ALLERGENI	€ 5,00
Frutta di stagione # NO ALLERGENI	€ 3,50
Tiramisù baby # 1 - 3 - 6 - 7 - 8 - 10	€ 5,00
Gelato gusti vari # 3 - 6 - 7 - 8	
1 pallina	€ 2,50
2 palline	€ 4,00

GIFT

Gradualità, Individualità, Flessibilità, Tono

DietaGIFT

non è solo una dieta, ma uno **stile di vita** da sposare con **gradualità**, ricordando l'importanza del **movimento** nel mantenimento del proprio benessere. Mangiare **GIFT** significa assaporare pietanze prodotte con i frutti della terra senza rinunciare al gusto.

La regola per un pasto equilibrato è semplice:

Frutta e Verdura

un'abbondante componente di alimenti ricchi di fibra

Carboidrati

una base di carboidrati complessi (pane, pasta, riso, patate: non mai più di un terzo del totale)

Proteine

una fonte proteica (carne, pesce, uova, formaggio, affettato, noci: non più di un terzo del totale)



SEGUI LA PIUMA

per individuare i piatti DietaGift inseriti nel menù, scelti per la qualità degli alimenti proposti, la semplicità delle cotture e dei condimenti e le corrette proporzioni tra gli ingredienti utilizzati.



Inoltre è consigliato evitare tutto il "cibo spazzatura" e gli alimenti raffinati, sì invece ai cereali integrali e ai dolcificanti naturali.

E ricorda, l'assunzione calorica nel corso della giornata va distribuita come segue:
COLAZIONE DA RE, PRANZO DA PRINCIPE, CENA DA POVERO.

ACQUA E FARINA

Allergeni



- 1** Cereali contenenti glutine (cioè grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati) e prodotti derivati, tranne:
 - Sciroppi di glucosio a base di grano, incluso destrosio;
 - Malto destrine a base di grano;
 - Sciroppi di glucosio a base di orzo;
 - Cereali utilizzati per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola.
- 2** Crostacei e prodotti a base di crostacei.
- 3** Uova e prodotti a base di uova. (sono comprese le uova di tutte le specie di animali ovipari).
- 4** Pesce e prodotti a base di pesce, tranne:
 - gelatina di pesce utilizzata come supporto per preparati di vitamine o carotenoidi;
 - gelatina o colla di pesce utilizzata come chiarificante nella birra e nel vino.
- 5** Arachidi e prodotti a base di arachidi.
- 6** Soia e prodotti a base di soia, tranne:
 - olio e grasso di soia raffinato;
 - tocoferoli misti naturali (E306), tocoferolo D-alfa naturale, tocoferolo acetato D-alfa naturale, tocoferolo succinato D-alfa naturale a base di soia;
 - oli vegetali derivati da fitosteroli e fitosteroli esteri a base di soia;
 - estere di stanolo vegetale prodotto da steroli da olio vegetale a base di soia.
- 7** Latte e prodotti a base di latte (incluso lattosio), tranne:
 - siero di latte utilizzato per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola;
 - latticolo. (sono compresi latte bovino, caprino, ovino, e ogni tipo di prodotto da essi derivato).
- 8** Frutta a guscio vale a dire:
 - mandorle (*Amigdalus communis* L.), nocciole (*Corylus avellana*), noci (*Juglans regia*), noci di acagiù (*Anacardium occidentale*), noci di pecan [*Carya illinoensis* (Wangenh) K. Koch], noci del Brasile (*Bertholletia excelsa*), pistacchi (*Pistacia vera*), noci macadamia o noci del Queensland (*Macadamia ternifolia*) e i loro prodotti, tranne per la frutta a guscio utilizzata per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola.
- 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 semi di sesamo.
- 12** Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10mg/kg o 10mg/l espressi in termini di SO₂ totale da calcolarsi per i prodotti così come proposti pronti al consumo o ricostituiti conformemente alle istruzioni dei fabbricanti.
- 13** Lupini e prodotti a base di lupini.
- 14** Molluschi e prodotti a base di molluschi.



ACQUA E FARINA

Allergeni supplementi

ACCIUGHE	ALLERGENI: 4	MOZZARELLA FIORDILATTE	ALLERGENI: 7	POMODORINI	ALLERGENI: NO
AGLIO	ALLERGENI: NO	MOZZARELLA DI BUFALA	ALLERGENI: 7	POMODORI SECCHI*	ALLERGENI: 12
ASPARAGI	ALLERGENI: NO	MOZZARELLA VEGANA	ALLERGENI: NO	PROSCIUTTO COTTO	ALLERGENI: NO
AURICCHIO	ALLERGENI: 7	MOZZARELLA SENZA LATTOSIO	ALLERGENI: 7	PROSCIUTTO CRUDO	ALLERGENI: NO
BASILICO	ALLERGENI: NO	NOCI SGUSCIATE	ALLERGENI: 8	RICOTTA VACCINA	ALLERGENI: 7
BRESAOLA	ALLERGENI: NO	OLIVE NERE	ALLERGENI: NO	RUCOLA	ALLERGENI: NO
BRIE	ALLERGENI: 7	ORIGANO	ALLERGENI: NO	SALAME MILANO	ALLERGENI: NO
CALAMARI	ALLERGENI: 12-14	PANCETTA AFFUMICATA	ALLERGENI: NO	SALAME PICCANTE	ALLERGENI: NO
CAPPERI	ALLERGENI: NO	PANNA DA CUCINA	ALLERGENI: 7	SALMONE AFFUMICATO	ALLERGENI: 4
CARCIOFI	ALLERGENI: NO	PATATE FRITTE	ALLERGENI: 1 - 6	SALSA POMODORO	ALLERGENI: NO
CIPOLLE	ALLERGENI: NO	PATATE LESSE	ALLERGENI: NO	SALSICCIA	ALLERGENI: NO
COPPA DI PARMA	ALLERGENI: NO	PECORINO ROMANO DOP	ALLERGENI: 7	SCAMORZA	ALLERGENI: 7
CREMA DI ZUCCA	ALLERGENI: 7	PECORINO ZAFFERANO	ALLERGENI: 7	SPECK	ALLERGENI: NO
FRIARIELLI	ALLERGENI: NO	PEPERONCINO	ALLERGENI: NO	SPINACI	ALLERGENI: NO
FRUTTI DI MARE*	ALLERGENI: 2-4-12-14	PEPERONI	ALLERGENI: NO	STRACCIATELLA BUFALA	ALLERGENI: 7
FUNGHI CHAMPIGNON	ALLERGENI: NO	PERE	ALLERGENI: NO	TALEGGIO	ALLERGENI: 7
FUNGHI PORCINI	ALLERGENI: NO	PESTO	ALLERGENI: 3-7-8	TONNO	ALLERGENI: 4
GAMBERI*	ALLERGENI: 2-12	PISTACCHIO	ALLERGENI: 6-7-8	TREVISANA	ALLERGENI: NO
GORGONZOLA	ALLERGENI: 7	POLPO*	ALLERGENI: 12-14	UOVA	ALLERGENI: 3
GRANA GRATTUGIATO	ALLERGENI: 3-7	POMODORO FRESCO	ALLERGENI: NO	WURSTEL	ALLERGENI: 3 -7-10
LARDO	ALLERGENI: NO			ZUCCHINE	ALLERGENI: NO
MANDORLE	ALLERGENI: 8				
MELANZANE	ALLERGENI: NO				

