

BISTROT
MyHeart
GLUTEN FREE

ANTIPASTI

Impepata di cozze all. 14

Peppered mussels

10 €

Misto di gamberoni e polpo alla catalana all. 2

King prawns and octopus Catalan style

15 €

Spadellata di gamberi, carciofi freschi e pomodorini all. 2

Sautéed shrimp with fresh artichokes and cherry tomatoes

13 €

Caprese di bufala e pomodori freschi all. 7

Buffalo mozzarella caprese with fresh tomatoes

12 €

Tagliere di salumi con gnocco fritto all. 1

Selection of cured meats with fried gnocco

22 €
per 2 persone

Misto di pesce affumicato all. 4

Mixed smoked fish

18 €

Polpo con patate all. 14

Octopus and potato salad

15 €



PRIMI

Pasta fresca con porcini e zafferano all. 1

Fresh pasta with porcini mushrooms and saffron

13 €

Risotto alla pescatora all. 2,4

Seafood risotto

15 €

Risotto alla milanese con ossobuco

Milanese saffron risotto with ossobuco

20 €

Linguine all'astice all. 1,2

Linguine with lobster

17 €



Paccheri con polpo e patate all. 1, 14

15 €

Paccheri pasta with octopus and potatoes



Tagliatelle con gamberi rossi di Mazara e burrata all. 1, 2, 7 18 €

Tagliatelle with Mazara red prawns and burrata cheese



Paella di mare all. 2,4,14

34 €

Seafood paella

per 2 persone



Spaghetti allo scoglio sotto coperta all. 1, 2,4,14

17 €

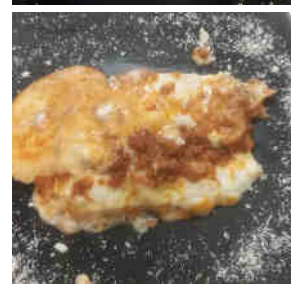
Seafood spaghetti under crust



Spaghetti alle vongole e bottarga all. 1, 14

15 €

Spaghetti with clams and bottarga



Pasta fresca con scampi e fiori di zucca all.1, 2

16 €

Fresh pasta with scampi and zucchini flowers



Pasta alla bolognese all. 1, 7

12 €

Pasta with Bolognese sauce



Gnocchi cacio e pepe all. 1, 7

8 €

Gnocchi with pecorino cheese and black pepper



Lasagne al ragù all. 1, 7

10 €

Lasagna with meat ragù

SECONDI

Gran fritto misto con verdure croccanti all. 1, 2,4,14

20 €

Mixed fried seafood with crispy vegetables



Baccalà fritto all. 1, 4

15 €

Fried cod



**Filetto di branzino o orata al forno
con patate e pomodorini** all. 4

16 €

Baked sea bass or sea bream fillet with potatoes and cherry tomatoes

Branzino o orata intero alla griglia all. 4	16 €	
Whole grilled sea bass or sea bream		
Pesce spada alla siciliana all. 4	16 €	
Sicilian style swordfish		
Grigliata mista di pesce all. 2, 4	22 €	
Mixed grilled seafood		
Tagliata di salmone in crosta di sesamo all. 4,11	16 €	
Sliced salmon with sesame crust		
Orecchia di elefante di vitello con rucola e pomodorini all. 1,3	18 €	
Breaded veal cutlet with arugula and cherry tomatoes		
Costata di manzo alla griglia	18 €	
Grilled beef rib steak		
Costata di cavallo alla piastra	20 €	
Grilled horse rib steak		
Tagliata di controfiletto di manzo	18 €	
Sliced beef sirloin steak		
Tagliata di controfiletto di cavallo	20 €	
Sliced horse sirloin steak		
Cotoletta di pollo senza glutine all. 3	8 €	
Chicken cutlet gluten-free		
Bocconcini di pollo senza glutine all. 3	8 €	
Chicken bites gluten-free		

CONTORNI

Insalata mista

Mixed salad

5 €

Verdure grigliate

Grilled vegetables

5 €

Trevisana alla griglia

Grilled Treviso radicchio

5 €

Patate al forno

Roasted potatoes

5 €

Patatine fritte

French fries

5 €



INSALATONE

CLASSICA all. 4,7

insalata mista, tonno, mais, bufala

Mixed salad, tuna, corn, buffalo mozzarella

10 €

BORA BORA all. 2,7

insalata mista, mais, gamberi*, avocado, burrata, olive

Mixed salad, corn, shrimp*, avocado, burrata, olive*

12 €

GRECA all. 7

insalata mista, petto di pollo alla griglia, formaggio, olive, grana

Mixed salad, grilled chicken breast, cheese, olives, Parmesan

12 €

HONOLULU all. 3,4,7

insalata mista, tonno, bufala, mais, patate lesse, olive, uovo sodo

Mixed salad, tuna, buffalo mozzarella, corn, boiled potatoes, olives, hard-boiled egg

12 €



BURGER

BURGER ANGUS all. 1 pane, burger di angus USA 220 gr, insalata, pomodoro bread, angus burger 220 gr, lettuce, tomato	10 €	
BURGER CHIANINA all. 1 pane, burger di chianina 220 gr bread, Chianina beef 220 gr	11 €	
BURGER CHIANINA AFFUMICATO all. 1, 7 pane, burger di angus USA 220 gr, doppia scamorza affumicata, doppio speck affumicato, zucchine e cipolle grigliate, insalata, pomodoro Angus beef 220 gr, double Smoked cheese, double smoked speck, zucchini, grilled onion, lettuce, tomato	13 €	
BURGER FASSONA all. 1 pane, burger di fassona 200 gr, insalata, pomodoro Bread, Fassona beef burger 200 gr, lettuce, tomato	10 €	
CHICKEN BURGER all. 1,3,7 pane, pollo alla piastra 150 gr, doppia scamorza affumicata e uova occhio di bue, insalata, pomodoro bread, grililled Chicken 150 gr, double smocked cheese, Sunny-side up eggs, lettuce, tomato	10 €	
SCOTTONA BACON BURGER all. 1, 7 pane, burger di scottona 220 gr, doppio formaggio cheddar, doppio bacon affumicato croccante, insalata, pomodoro 220 g scottona beef burger, double cheddar cheese, double crispy smoked bacon, lettuce, tomato	12 €	
VEGGIE BURGER all. 1 Pane, burger di verdure fatto di carote, fagioli, mais, peperoni, cavolfiori, broccoli, melanzane, zucchine grigliate, insalata, pomodoro Bread, vegetable burger made with carrots, beans, corn, peppers, cauliflower and broccoli grilled eggplant, grilled zucchini, lettuce, tomato	10 €	
ANGUS CHEESEBURGER all. 1, 7 Pane, burger di angus usa 220 gr., doppio formaggio cheddar, insalata, pomodoro Bread, 220 g USA Angus beef burger, double cheddar cheese, lettuce, tomato	12 €	
BURGER MYHEART all. 1, 7 Pane, burger di angus usa 220 gr., doppio bacon affumicato croccante uova occhio di bue, doppia scamorza affumicata, insalata, pomodoro Bread, 220 g USA Angus beef burger, double crispy smoked bacon, sunny-side up egg, double smoked scamorza, lettuce and tomato	12 €	

PIZZE

MARINARA all. 1,
pomodoro, aglio, origano
Tomato, garlic and oregano

6 €



MARGHERITA all. 1,7
pomodoro, mozzarella fior di latte
Tomato, mozzarella and basil

7 €



ROMANA all. 1,7
pomodoro, mozzarella fior di latte, acciughe e capperi, olive, origano
Tomato, mozzarella, anchovies, olive, capers, oregano

9 €



PARMA all. 1,7
pomodoro, mozzarella fior di latte, prosciutto crudo di Parma
Tomato, mozzarella and Parma ham

10 €



BISMARK all. 1,3,7
pomodoro, mozzarella fior di latte, prosciutto cotto, uova, grana grattugiato
Tomato, fior di latte mozzarella, cooked ham, eggs, grated Grana cheese.

9 €



GENOVESE all. 1,7,8
mozzarella fior di latte, pesto, panna e noci
Fior di latte mozzarella, pesto, cream, and walnuts.

9 €



REGINA all. 1,7
pomodoro, mozzarella fior di latte prosciutto e funghi
Tomato, mozzarella, cooked ham and mushrooms

8 €



DIAVOLA all. 1,7
pomodoro, mozzarella fior di latte e salame piccante
Tomato, mozzarella and spicy salami

9 €



QUATTRO STAGIONI all. 1,7
pomodoro, mozzarella fior di latte, prosciutto, carciofi, olive e funghi
Tomato, fior di latte mozzarella, ham, artichokes, olives, and mushrooms

10 €

TONNO E CIPOLLA all. 1,4,7
pomodoro, mozzarella fior di latte, tonno e cipolla
Tomato, fior di latte mozzarella, tuna and onion.

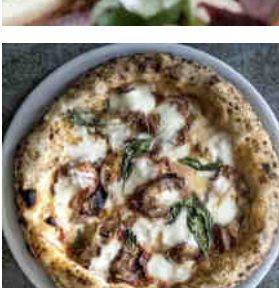
9 €

A BOCCA APERTA
bianca, mozzarella fior di latte, salmone, burrata, pistacchio
White pizza, fior di latte mozzarella, salmon, burrata and pistachio.

12 €

CATTIVA
pomodoro, mozzarella fior di latte, friarielli, salame, peperoncino
Tomato, fior di latte mozzarella, friarielli, salami and chili pepper.

11 €

MONZESE all. 1,7 9 € pomodoro, mozzarella fior di latte, salsiccia e patate al forno Tomato, mozzarella, baked potatoes, sausage	
QUATTRO FORMAGGI all. 1,7 10 € Four cheese pizza	
SICILIANA all. 1,4,6 8 € pomodoro, acciughe, olive, origano e capperi Tomato, mozzarella, anchovies and olives	
ZOLA E MELA all. 1,7 9 € mozzarella fior di latte, zola, mela e noci Gorgonzola and apple	
BOSCAIOLA all. 1,7 9 € pomodoro, mozzarella fior di latte, funghi e salsiccia Tomato, mozzarella, Mushrooms and sausage	
SPECK E BRIE all. 1,7 9 € pomodoro, mozzarella fior di latte, speck, brie Tomato, mozzarella, Speck ham and brie cheese	
ORTOLANA all. 1,7 9 € pomodoro, mozzarella fior di latte, verdure grigliate Tomato, mozzarella, Mixed grilled vegetables	
PARMIGIANA all. 1,7 9 € pomodoro, mozzarella fior di latte, melanzane e parmigiano Tomato, mozzarella, Eggplant parmigiana style	MY HEART all. 1,7 10 € pom, mozz, prosc cotto, wurstel, salame piccante e funghi porcini Tomato, mozzarella, cooked ham, sausage, spicy salami, and porcini mushrooms
AFFUMICATA all. 1,7 10 € pomodoro, mozzarella fior di latte, scamorza e speck Tomato, mozzarella, Smoked cheese and speck	
ARANCIONE all. 1,7 9 € pomodoro, mozzarella fior di latte, radicchio e scamorza affumicata Tomato, fior di latte mozzarella, radicchio and smoked scamorza	
CAPITANO all. 1,2 9 € pomodoro, mozzarella fior di latte, gorgonzola e salame piccante Tomato, fior di latte mozzarella, gorgonzola and spicy salami	
LA PAZZA all. 1,2 9 € pomodoro, mozzarella fior di latte, funghi porcini e salame piccante Tomato, mozzarella, porcini mushrooms and spicy salami	

VITASNELLA all. 1,7 11 €
pomodoro, mozzarella fior di latte, bresaola, rucola e grana
Tomato, mozzarella, bresaola, arugula and Grana Padano.

PRIMAVERA all. 1,7 11 €
pomodoro, mozzarella di bufala, pomodoro fresco e prosciutto crudo
Tomato, buffalo mozzarella, fresh tomatoes and Parma ham

WITI WITI all. 1,7 11 €
pomodoro, mozzarella fior di latte, prosciutto crudo, rucola e grana
Tomato, mozzarella, Parma ham, arugula and Grana Padano.

PAPA UNIVERSALE all. 1,7,8 11 €
mozzarella fior di latte, bufala, salsiccia, noci e friarielli
Buffalo mozzarella, sausage, walnuts and broccoli rabe

BUFALINA all. 1,7 10 €
pomodoro, mozzarella di bufala, basilico
Tomato, buffalo mozzarella and basil

PIZZA AI FRUTTI DI MARE all. 1,2,4,7 13 €
pomodoro, mozzarella fior di latte, frutti di mare
Tomato, mozzarella and seafood

BOLOGNESE all. all. 1,7,8 11 €
Bianca con pesto, mortadella, burrata e pistacchio
White pizza with pesto, mortadella, burrata and pistachio



PIADINE ARTIGIANALI

BRESAOLA all. 1,7 8 €
bresaola, mozzarella, rucola e pomodoro
Bresaola, rocket and parmesan

SPECK E SCAMORZA all. 1,7 8 €
speck, scamorza e mozzarella
Speck ham and smoked cheese

COTTO E BRIE all. 1,7 8 €
prosciutto cotto, brie e mozzarella
Ham and brie cheese

VEGANO all. 1 8 €
verdure grigliate e rucola
Vegan wrap with vegetables

PROSCIUTTO CRUDO all. 1,7 8 €
mozzarella, prosciutto crudo, rucola e grana
Parma ham wrap

FALAFEL all. 1 8 €
falafel, rucola, pomodoro
Falafel wrap

QUATTRO FORMAGGI all. 1,7 8 €
Piadina ai 4 formaggi
Four cheese wrap

MYHEART all. 1,7 8 €
mortadella, burrata, insalata, pomodoro
Four cheese wrap



CALZONI

CALZONE VEGANO all. 1 9 €
pomodoro, funghi porcini, verdure grigliate
Tomato, porcini mushrooms and grilled vegetables

CALZONE CLASSICO all. 1,7 9 €
pomodoro, mozzarella, e prosciutto cotto
Tomato, mozzarella and ham

CALZONE FARCITO all. 1,7 10 €
pomodoro, mozzarella, prosc cotto, funghi e carciofi
Tomato, mozzarella, cooked ham, mushrooms and artichokes

CALZONE LISCIO all. 1,7 8 €
pomodoro, mozzarella
Tomato, mozzarella

FARINA SENZA GLUTINE +3 MOZZARELLA SENZA LATTOSIO +3

FOCACCE

FOCACCIA LISCIA all. 1
olio extravergine, origano o rosmarino
Extra virgin olive oil, oregano or rosemary

4 €



FOCACCIA LEGGERA all. 1,7
mozzarella di bufala, speck e grana
Buffalo mozzarella, speck and Grana cheese

9 €



FOCACCIA VEGANO all. 1
funghi porcini, verdure grigliate, e rucola
Porcini mushrooms, grilled vegetables and arugula

9 €



FOCACCIA FRASCATI all. 1
prosciutto crudo, rucola e pomodorini
Prosciutto, arugula and cherry tomatoes

10 €



FOCACCIA PRIMAVERA all. 1, 7
pomodorini, bufala, rucola
Cherry tomatoes, buffalo mozzarella and arugula

10 €

FOCACCIA MY HEART all. 1, 7
bresaola, rucola e grana
Bresaola, arugula and Grana cheese

10 €

FOCACCIA BOLOGNA all. 1, 7, 8
pistacchio con mortadella e burrata
Pistachio, mortadella and burrata

10 €

LISTA DEGLI ALLERGENI

	SIMBOLO	ALLERGENE	DESCRIZIONE
1		Glutine	Cereali, grano, segale, orzo, avena, farro, kamut, inclusi ibridati e derivati.
2		Soia e derivati	Latte, tofu, spaghetti, etc.
3		Arachidi e derivati	Snack confezionati, creme e condimenti in cui vi sia anche in piccole dosi.
4		Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/l espressi come SO2	Usati come conservanti, possiamo trovarli in: conserve di prodotti ittici, in cibi sott'aceto, sott'olio e in salamoia, nelle marmellate, nell'aceto, nei funghi secchi e nelle bibite analcoliche e succhi di frutta.
5		Pesce e derivati	Inclusi i derivati, cioè tutti quei prodotti alimentari che si compongono di pesce, anche se in piccole percentuali.
6		Latte e derivati	Yogurt, biscotti e torte, gelato e creme varie. Ogni prodotto in cui viene usato il latte.
7		Molluschi e derivati	Canestrello, cannolicchio, capasanta, cuore, dattero di mare, fasolaro, garagolo, lumachino, cozza, murice, ostrica, patella, tartufo di mare, tellina e vongola etc.
8		Senape e derivati	Si può trovare nelle salse e nei condimenti, specie nella mostarda
9		Semi di sesamo e derivati	Oltre ai semi interi usati per il pane, possiamo trovare tracce in alcuni tipi di farine.
10		Sedano e derivati	Presente in pezzi ma pure all'interno di preparati per zuppe, salse e concentrati vegetali.
11		Frutta a guscio e derivati	Tutti i prodotti che includono: mandorle, nocciole, noci comuni, noci di acagiù, noci pecan e del Brasile e Queensland, pistacchi.
12		Crostacei e derivati	Sia quelli marini che d'acqua dolce: gamberi, scampi, aragoste, granchi, paguri e simili.
13		Uova e derivati	Tutti i prodotti composti con uova, anche in parte minima. Tra le più comuni: maionese, frittata, emulsionanti, pasta all'uovo, biscotti e torte anche salate, gelati e creme ecc.
14		Lupino e derivati	Presente ormai in molti cibi vegan, sotto forma di arrostiti, salamini, farine e similari che hanno come base questo legume, ricco di proteine.

Via Pavia ,11 - Milano

T. 02 8076 8230

 371 631 1556

 @myheart3.glutenfree