MENU Autunnale

BOWLS

Bowl Argentina 2.0 12,50€
Riso venere integrale, gamberi al vapore, pomodorini confit, zucchine, avocado e salsa cremosa alla soia.

Bowl Nazionale 12,00€
Riso basmati e venere integrale, pollo italiano, avocado, pomodorini, olive taggiasche e salsa piccantina.
Provala con base cous cous. Per cambiare!

Bowl Norvegese 12,50€
Riso basmati, salmone al cartoccio, edamame, cavolo cappuccio viola, crema di avocado, sale affumicato e semi misti.

Bowl Veggie d'Autunno Look 12,00€
Cous cous alla curcuma, feta, melograno, pere, cavolo cappuccio viola, noci, fiori del cappero e maio vegan al melograno.

Bowl Sportiva New 13,50€
Quinoa tricolore, due uova barzotte, hummus, avocado, spinacino, zemi di zucca e salsa vegan.

INSALATE

Servite con pane.

Nizzarda Autunno-Inverno Look 13,00€
Misticanza, filetto di tonno, uovo sodo, mix di pomodorini, olive taggiasche, acciughe, cipolle caramellate, broccoli e mandorle a lamelle.
Salsa tonnata fatta in casa +1,00€

Caesar Salad 12,00€
Misticanza, tagliata di pollo italiano, crostini, scaglie di grana, bacon croccante e salsa caesar.

Ceasar di mare 13,50€
Misticanza, gamberi al vapore, salmone al cartoccio, crostini, bacon, pomodorini confit, grana, semi misti e salsa caesar.

Bresaolina 12,00€
Misticanza, rucola, bresaola, pere, grana, nocciole, maio all'aceto balsamico e pomodorini semidry.

PIATTI

Melanzana che sorprende Super Novità 10,00€
Mezza melanzana al forno, leggermente piccante, con spezie, erbe e feta sciolta servita con riso.

Hummus Homemade 11,50€
Hummus fatto in casa, verdure grigliate (zucchine, melanzane, pomodori) e focaccina calda.

Tagliata di pollo 12,50€
Petto di pollo alla piastra con verdure grigliate o al vapore.

Piatto dell'atleta 13,00€
Bresaola o arrosto di tacchino selezionato, rucola, grana, pomodorini e ciotola di cereale a tua scelta.

Yakisoba 12,00€
Udon con verdurine, uovo strapazzato, zenzero, champignon alla soia, salsa yakisoba, peperoncino e mandorle a lamelle.
Gamberi **+3,00€** | Pollo **+2€**

BURGERS | WRAP | PANINI

Burger d'Autunno 13,00€
200gr di scottona marchigiana, bacon, grana, crema di zucca e friarielli.
Servito con patatine.

Burger Gambero Rosa Wow 14,00€
Gamberi al vapore, lattuga, caprino delicato, rucola, avocado, pomodorini confit e salsa rosa.
Servito con patatine.

Wrap Curcuma 8,50€
Piadina alla curcuma, cavolo cappuccio, pollo, maionese allo zenzero, bacon, pomodoro e insalata.

Scrocchiarella® Sandwich Bresaola 13,50€
Impasto rustico con bresaola, caprino leggero, rucola e pomodorini semidry.

Scrocchiarella® Sandwich Tacchino 12,50€
Arrosto di tacchino selezionato, zucchine grigliate, scamorza affumicata, pomodorini semidry e un velo di salsa tonnata fatta in casa.



COMPONI LA TUA BOWL

Riso venere integrale / Riso basmati / Farro / Quinoa tricolore / Cous cous alla curcuma / Insalata + cereale	5,50€
Gamberi al vapore / Salmone al cartoccio / Filetto di tonno all'olio EVO / Salmone affumicato / Scottona alla piastra	3,00€
Bacon / Pollo / Feta / Uovo sodo / Edamame / Hummus	2,00€
Avocado / Crema di avocado / Olive taggiasche / Carote mandorlate / Pomodorini confit / Zucca al forno / Champignon alla soia / Broccoli al vapore	2,00€
Friarielli / Cipolla caramellata / Spinacino Scaglie di grana / Pomodorini semidry / Zucchine / Pomodorini / Pera / Cavolo viola	1,50€
Alga Spirulina BIO / Capperi	1,00€
Maio allo zenzero / Crema di zucca Salsa piccantina / Salsa cremosa alla soia / Salsa Caesar / Maio vegana al melograno / Tahina lemon dressing	0,60€
Salsa tonnata fatta in casa	+1,00€
Frutta secca: Noci / Mandorle tostate / Mandorle a lamelle / Anacardi / Granella di pistacchio / Nocciole / Semi misti / Semi di zucca	1,30€

CONTORNI

Carote mandorlate	4,00€
Zucca al forno alla Bamboo	4,00€
Patatine	3,50€
Hummus con crostini	4,50€
Verdure al forno con cipolle e sesamo	5,00€
Verdure grigliate o al vapore	5,00€

PER I PIÙ PICCOLI

Baby Box Baby burger con carne fontina e maio, patatine, succo di frutta e caramelle.	10,00€
Maxi toast	6,00€
Focaccina liscia	3,00€



RENDI IL TUO PASTO SPECIALE CON UN OTTIMO KOMBUCHA!

I nostri clienti adorano:
- **Kombucha Original**
- **Kombucha Atomic Ginger**



ESTRATTI

Energia naturale!

Arancia	4,00€
Pompelmo Rosa	4,50€
Arancia e melograno	4,90€
Brucia Grassi Pompelmo rosa, ananas, lime e zenzero.	5,00€
Detox Mela, limone e zenzero.	5,00€
Clorofilla Mela, kiwi e spinacino.	5,00€
Antiage Fragola, mela, lime e zenzero.	5,00€
Energia Positiva Ananas, frutti rossi e lime.	6,00€

Seguici sui social per non perderti le novità!

@bamboonaturalbistro

375 6516318 | bamboonaturalbistro@gmail.com