



Scarica subito la **NOSTRA APP**, per te **5 euro di WELCOME BONUS** e il **20% di cashback** su ogni acquisto!

WOW!

CREA A MODO TUO



CESTINO AL VAPORE

REGULAR: 2 basi, 4 toppings, 2 premiums, 1 dressing, 2 crunchies. 11,9

VAPORINO SMALL: 1 base, 2 toppings, 1 premium, 1 dressing, 1 crunchy. 5,9



SUPERBOWL

REGULAR: 2 basi, 4 toppings, 2 premiums, 1 dressing, 2 crunchies. 11,9

LARGE: 3 basi, 5 toppings, 3 premiums, 2 dressings, 3 crunchies. 13,9



VAPOROTTO

Panino cotto al vapore, con impasto a base di farine multicereali o riso venere, perfetto come snack o accompagnamento.

REGULAR: 2 toppings, 1 premium, 1 dressing, 2 crunchies. 6,9

STEP 1: SCEGLI LE BASI • Riso venere • Riso integrale • Hummus di ceci • Farro • Cous cous* • Mix cavolo bianco e rosso crudo
PER LE TUE SUPERBOWLS PUOI ANCHE SCEGLIERE: • Misticanza

STEP 2: SCEGLI I TOPPINGS • Carote all'aneto • Piselli alla menta • Pomodorini al basilico • Edamame • Cetrioli in insalata • Broccoli all'arancia • Olive • Ravanelli • Patate al pimenton • Zucchine al pepe rosa • Ratatouille estiva • Barbabietole al balsamico • Funghi trifolati (+ 0,3) • Pesche al forno (+ 0,5)
PER LE TUE SUPERBOWLS E I TUOI VAPOROTTI PUOI ANCHE SCEGLIERE: • Anguria al Negroni • Feta • Fragole al basilico (+ 0,5) • Avocado (+ 0,5)

STEP 3: SCEGLI I PREMIUMS • Salmone marinato* • Polpo al prezzemolo (+ 0,5) • Gamberi agli agrumi • Pollo al rosmarino • Tofu affumicato • Nessuno (- 1 euro)
PER LE TUE SUPERBOWLS E I TUOI VAPOROTTI PUOI ANCHE SCEGLIERE • Stracciatella

STEP 4: SCEGLI I DRESSINGS • Salsa di soia* senza glutine • Vinaigrette al balsamico • Teriyaki • Salsa Tropical Sunrise mango-zenzero-menta (+ 0,2) • Salsa spicy* • Salsa yogurt* • Mayo vegana • Salsa di pomodorini confit • Crema melanzane • Olio EVO

STEP 5: SCEGLI GLI SPECIAL CRUNCHIES • Nocciole sablé salate (+ 0,2) • Platano chips in granola • Castagne di Caju • Semi misti • Scaglie di mandorle tostate • Cocco disidratato • Granella di pistacchio* (+ 0,2) • Bacche di Goji (+ 0,2) • Chips di mela trentina • Chips di barbabietola (+ 0,2) • Uva passa • Crostini di pane

– Aggiungi gli extra premiums (+ 1,5), toppings (+ 0,5), special crunchies e dressings (+0,2) che vuoi!

LE NOSTRE RICETTE

CESTINI AL VAPORE

SALMONE NEL MEDITERRANEO ●

Salmone, broccoli, riso integrale, olive, capperi, crema di melanzane, chips di barbabietola. 12,9

IL POLPO DELLA CORRIDA **TOP!**

Polpo al prezzemolo, cous cous*, patate al pimenton, edamame, pomodorini al basilico, salsa confit. 13,9

SUMMER CRUNCHY SALMON ●

Salmone marinato*, riso venere, pesche al forno, piselli alla menta, scaglie di mandorle tostate, olio EVO. 12,9

TROPICAL COUS COUS* **TOP!**

Gamberi marinati agli agrumi, cous cous*, zucchine al pepe rosa, carote all'aneto, salsa Tropical Sunrise al mango-zenzero-menta. 11,9

JAMBALAYA ●

Pollo, chorizo, gamberi, riso venere e integrale, quinoa rossa, peperoni rossi e verdi, fagioli rossi, spezie cajun, cipolotti, condito con EVO al peperoncino. 10,9

POLLO NELL'ORTO

Pollo al rosmarino, ratatouille, riso venere e farro, semi misti, salsa teriyaki. 9,9

CESTINI VEGETARIANI

IL CESTINO CONTADINO ●

Farro, ratatouille estiva, piselli alla menta, crema di melanzane, granella di pistacchio*. 8,9

RAVIOLI D'ORIENTE

RAVIOLI DI VERDURE ●

Serviti con mayo vegana e granella di pistacchio*. 8,9

RAVIOLI DI GAMBERI SPICY* 11,9

RAVIOLI DI POLLO E VERDURE

Serviti con salsa teriyaki e semi misti. 9,9

VAPORINI ●

RISO INTEGRALE / RISO VENERE / COUS COUS / FARRO 3,9 ●

GNOCCHI SENZA GLUTINE CON SALSA DI POMODORO CONFIT 6,9

VAPORINO DELL'ORTO ● **TOP!**

Ratatouille, piselli, patate al pimenton. 4,9

SUPERBOWLS

NON IL SOLITO POKÈ ● **TOP!**

Riso venere, salmone marinato*, avocado, edamame, pesche al forno, platano chips in granola, semi misti, salsa Tropical Sunrise al mango-zenzero-menta. 12,8

SUMMER CAESAR

Misticanza, farro, pollo al rosmarino, fragole al basilico, edamame, patate al pimenton, crostini di pane, scaglie di mandorle tostate, salsa allo yogurt*. 11,9

LA TRICOLERE ●

Riso integrale, stracciatella, misticanza, pomodori al basilico, ravanelli, piselli alla menta, chips di mele trentine, chips di barbabietola, olio EVO. 11,9

VEGAN SURPRISE ●

Cous cous*, misticanza, tofu affumicato, anguria al Negroni, broccoli all'arancia, pomodorini al basilico, cetrioli in insalata, granola di pistacchio*, mayo vegana. 11,9

NEW!

VAPOROTTI

POMODORINI E STRACCIATELLA Salato
Impasto con riso venere, pomodorini al basilico, stracciatella, salsa confit. 5,9

AVOSALMON Salato **TOP!**
Impasto con riso venere, salmone marinato*, avocado, mayo vegana, semi misti. 6,9

NOCCIOLA E PANNA Dolce... parecchio! **TOP!**

Impasto multicereali, crema di nocciola bio, panna montata e granola di pistacchio*. 5,9

SUMMER CRUNCH Dolce

Impasto multicereali, confettura alla pesca, frutta di stagione e mandorle. 5,9

RED SWEETNESS Dolce

Impasto multicereali, confettura e frutti di bosco. 5,9

VOGLIA DI QUALCOSA DI SFIZIOSO?

PROVA LE NOSTRE VEGGIE CHIPS CON SALSA SPICY* O MAYO VEGANA! 3,9



CENTRIFUGATI

VITAMIN POLLEN

Carota, mela verde, limone, zenzero, barbabietola, polline d'api. 5,9

TOTAL WELLNESS

Ananas, mela verde, lime, zenzero, semi di canapa. 5,9

TOTAL DETOX

Carota, ananas, arancia, lime, curcuma. 5,9



RED FRESHNESS **TOP!**

Anguria, pesca, zenzero, polline d'api. 5,9

ANTIAGING

Pesca, mela gialla, melone, semi di chia. 5,9

SPIRULINA BOOSTER

Spinaci, dragoncello, mela verde, finocchio, spirulina. 5,9

SMOOTHIES

SWEET GREENS

Banana, succo di lime, spinaci, mela verde, carote, kiwi, sciroppo d'agave. 5,9



PINK FRESHNESS **TOP!**

Banana, papaya, passion fruit, succo di limone, frutti rossi, zenzero, yogurt vegetale. 5,9

HAWAII FEELINGS

Banana, papaya, passion fruit, succo di limone, zenzero, mango. 5,9

THAT'S BITTER

Banana, succo di lime, spinaci, mela verde, carote, finocchi, spirulina. 5,9

THAT'S ACAI

Banana, açai, succo di lime. 5,9

LIFE BOWLS



PERSONALIZZA la tua life bowl, scegli tra:

LARGE 1 base, 2 frutti, 2 toppings. 6,9 **TOP!**
REGULAR 1 base, 1 frutta, 1 topping. 4,9

1. BASI

HAWAII FEELINGS Banana, papaya, passion fruit, succo di limone, zenzero, mango

PINK FRESHNESS Banana, papaya, frutti rossi, passion fruit, succo di limone, zenzero, yogurt vegetale

THAT'S BITTER Banana, succo di lime, spinaci, mela verde, carote, finocchi, spirulina

SWEET GREENS Banana, succo di lime, spinaci, mela verde, carote, kiwi, sciroppo d'agave

2. FRUTTA

• Fragole • Banane • Frutti rossi • Mango

3. TOPPINGS

• Semi misti* • Mandorle • Uva passa • Bacche di goji
• Cocco • Cereali alla frutta • Granella di pistacchi

THAT'S ACAI

Banana, açai, succo di lime, melegrana, cocco a scaglie, semi di chia, banana e cereali alla frutta. 6,9

SUPER COFFEE

GOLDEN MILK 2,9

CIOCOLATO FONDENTE E NOCCIOLA 2,9

MOROCCO DEEP CHOCOLATE 2,9

HONEY LOVE AL MIELE 2,9

CACAO CRUDO E NOCCIOLA 2,9

NATURAL DESSERT

Ingredienti senza glutine ●



Sono **NATURALI**, sono **BUONISSIMI**, puoi sceglierli in porzione snack o regular

CHEESECAKE SENZA GLUTINE*
LAMPONE / MANGO 3,9 / 5,9

DEGUSTAZIONE CHEESECAKE 5,9 **TOP!**

TORTA CACAO, RICOTTA DI PECORA E PISTACCHIO* 3,9 / 5,9

IN 3 È MEGLIO!

Cheesecake al lampone e al mango, torta al cacao 8,9

MOUSSE CIOCCOLATO VEGANA 4,9 ●

MINI MUFFIN MELA E CANNELLA /
CAROTE, MANDORLE E ARANCIA 1,5

CHIA E YOGURT BOWLS

CHIA BOWL AL MANGO ●

Semi di chia, latte di mandorla, sciroppo d'agave, yogurt magro di soia*, mango, frutto della passione e scorza di lime. 4,5

CHIA BOWL AI LAMPONI ●

Semi di chia, latte di mandorla, sciroppo d'agave, yogurt magro di soia*, coulis di lamponi e fragole. 4,5



YOGURT BIANCO/VEGETALE 4/5

con frutta fresca di stagione e cereali alla frutta

NATURAL SNACKS* ●

PROTEIN BALL ALLA SPIRULINA 1,9

PROTEIN BALL AL CACAO 1,9

DATTERO CON BURRO D'ARACHIDI 1,9 **TOP!**

DATTERO CON CREMA DI MANDORLE 1,9

THAT'S APERITIVO

Per un APERITIVO SPECIALE chiedi ai nostri ragazzi il MENU' DEDICATO



CAFFETTERIA

CIOCCOLATA 3

CHAI LATTE / CHAI CAPPUCCINO 3

CAFFÈ SHAKERATO 3

THÈ E TISANE BIO 3

LATTE MACCHIATO / CAPPUCCINO 1,5 / 1,3

CAFFÈ ESPRESSO / DECA 1 / 1,2

LATTE MATCHA / CAPPUCCINO MATCHA 2 / 1,8

ORZO / GINSENG / AMERICANO / MAROCCHINO 1,2

BEVANDE

COCA COLA 33 CL 3

COCA COLA ZERO 33 CL 3

ACQUA WAMI

Ogni lattina venduta 100 litri di acqua donati! 1,6

ACQUAINBRICK 1,6

NATURALBOOM - MENTAL DRINK ● ●

Ogni lattina contribuisce alla riforestazione! 3,5

BIRRE ARTIGIANALI

Birre artigianali a Km Zero, 33 Cl

ENTROPIA (Bionda) 5,5

DAMA BIANCA 5,5

VAITRÀ (Stile belga, fruttata) 5,5

VINI

Biologici, senza solfiti aggiunti

GRILLO (Sicilia) / PECORINO (Abruzzo) 23/5

MONTEPULCIANO D'ABRUZZO 23/5

EAT & DRINK

 I prodotti contrassegnati partecipano al Green Saturday.
● Vegan ok.
● Alimento senza glutine all'origine ma possibile contaminazione.

Per garantire la freschezza e secondo le disponibilità del momento i nostri ingredienti possono essere sottoposti a processo di abbattimento di temperatura o congelati all'origine. Possono esserci piccole variazioni negli ingredienti a seconda della stagione.
* Presenza di allergeni: la lista completa è disponibile in cassa e su thatsvapore.com/allergeni. Tutti i prezzi sono riferiti in Euro.