

FOR NATURAL  FOOD LOVERS

that's

VAPORE

MENU



SCARICA L'APP



**Ricevi 5€
DI WELCOME
BONUS!**



**Su ogni acquisto
hai IL 20%
DI CASHBACK**



**PRE-ORDINA
e dimentica la fila!**



LE VAPORIERE

Scopri la magia della cottura al Vapore:

- Preserva le proprietà nutritive delle materie prime
- Nessun grasso di cottura

FILETTO DI SALMONE ALL'ARANCIA ●○

Filetto di salmone, riso nero, broccoli all'arancia, finocchi al vapore, edamame, salsa di soya, semi misti 13,9

GAMBERI TROPICALI ○

Gamberi agli agrumi, cous cous, zucchine alla menta, carote al timo, salsa tropical, granella di pistacchi 13,9

FILETTO DI POLLO SPICY ●

Filetto di pollo, riso integrale, cavolo romanesco alle acciughe, zucca piccante, avocado, remolacha, salsa yogurt, semi misti 12,9

POLLO VEGAN ○●

Chunks di "pollo" vegano Heura, cous cous, riso nero, zucchine alla menta, remolacha, pomodorini al basilico, salsa tropical 13,9

AVOCADO & EGGS ●

Uovo sodo, rebel rice, cavolfiore alla barbabietola, avocado, ricotta, pomodorini al basilico 12,9

WELLNESS COLLECTION

FILETTO DI SALMONE CON VERDURE DI STAGIONE ●○

Filetto di salmone, carote al timo, cavolo romanesco alle acciughe, cavolfiore al vapore, broccoli all'arancia, pomodorini al basilico, salsa avocado, platano chips 14,9

CREA A MODO TUO

1

SCEGLI

- 1 Proteina
 - 2 Cereali
 - 2 Verdure al vapore
 - 1 Dressing
 - 1 Crunchies
- 12,9

2

SEGLI LE PROTEINE

- Filetto di salmone lime e zenzero (+0,9)
- Filetto di pollo
- Uovo sodo • Salmone marinato
- Gamberi agli agrumi • Tofu affumicato
- Chunks di "Pollo" Vegano Heura * (+0,9)

i

Tutto il gusto del pollo facendo del bene all'ambiente!
-99% di acqua consumata,
-79% emissioni CO2

3

SCEGLI I CEREALI

- Cous Cous • Riso Nero • Riso Integrale
- Rebel Rice * (+0,5)

i

Cos'è il Rebel Rice? È la Zizania Acquatica. Ma perché allora si chiama Rebel Rice? Perché, anche se sembra, non è un riso ma un grano integrale che ha il +100% di proteine e il +300% fibre in più rispetto al riso bianco. Un vero grano ribelle!

4

SCEGLI LE VERDURE AL VAPORE

- Zucchine alla menta • Finocchi al vapore • Carote al timo • Zucca piccante
- Broccoli all'arancia • Cavolfiore al vapore • Edamame
- Cavolfiore alla barbabietola (+0,5) • Cavolo romanesco alle acciughe
- Avocado (+0,5) • Pomodorini al basilico
- Cipolle Caramellate • Ricotta

Extra (+0,5)

5

SCEGLI I DRESSINGS

- Salsa Yogurt • Salsa Spicy
- Salsa Tropical • Salsa Teriaky
- Salsa Avocado (+0,3)
- Olio Evo • Mayo Vegana
- Salsa di Soya senza Glutine
- Pesto al basilico Planet Farms (+0,3)

Extra (+0,3)

6

SCEGLI I CRUNCHIES

- Remolacha (+0,3)
- Platano chips
- Semi misti
- Granella di Pistacchi (+0,3)
- Crostini di pane
- Mandorle

Extra (+0,3)

- Vegano
- Senza lattosio
- Senza glutine ma possibile contaminazione

I RAVIOLI ARTIGIANALI

- Cucinati al Vapore
- Preparati a mano

BLACK TUNA

Ravioli di tonno cotto a bassa temperatura con impasto al nero di seppia, serviti con cipolla caramellata 13,9

I BOLOGNESI

Ravioli con ragù di manzo alla bolognese con impasto classico, serviti con olio EVO e Grana Padano grattugiato 13,9

GAMBERI SPICY

Ravioli di gamberi e zucchine con impasto alla barbabietola, serviti con salsa spicy e granella di pistacchi 13,9

CRAZY CHICKEN

Ravioli di pollo cotti a bassa temperatura con impasto alla curcuma, serviti con salsa allo yogurt e semi misti 11,9

RAVIOLI DELL'ORTO ●

Ravioli di verdure grigliate con impasto agli spinaci, serviti con mayo vegana e mandorle tostate 11,9

SPECIAL COMBO

ALL IN:
2 RAVIOLI PER TIPO
(TOTALE 10) 19,9

SCEGLI TU:
DEGUSTAZIONE
DI 5 RAVIOLI A SCELTA 12,9

● Vegano

○ Senza lattosio

● Senza glutine ma possibile contaminazione



PLANET SALADS

- Coltivate in ambiente totalmente incontaminato
- Zero pesticidi e conservanti
- Agricoltura Verticale alle porte di Milano
- Risparmio del 95% d'acqua

Powered by
Planet Farms



INSALATA DI PESTO ALLA LIGURE ●

Insalata delicata, feta, pomodorini al basilico, cavolfiore alla barbabietola, edamame, pesto al basilico Planet Farms, olio evo 13,9

INSALATA CON FILETTO DI POLLO VIVACE ●

Insalata vivace, filetto di pollo, uovo, zucchine alla menta, pomodorini al basilico, cipolla rossa, salsa yogurt, crostini di pane 12,9

POKE FILETTO DI SALMONE LIME E ZENZERO ○●

Riso integrale, filetto di salmone, cavolfiore bianco, cavolfiore alla barbabietola, edamame, insalata vivace, salsa tropical, salsa avocado 14,9

POKE SALMONE E AVOCADO ○

Riso nero, cavolfiore al vapore, pomodorini al basilico, edamame, salmone marinato, salsa avocado, salsa di soya, semi misti 12,9

WELLNESS COLLECTION

HI PROTEIN GAMBERI & AVOCADO

Rebel rice, insalata vivace, ricotta, avocado, gamberi agli agrumi, olio evo, mandorle 13,9

TOFU & VEGGIES ●

Insalata vivace, pomodorini al basilico, carote al timo, broccoli all'arancia, tofu affumicato, mayo vegana, platano chips 13,9

CREA A MODO TUO

1

SCEGLI TRA:

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

LARGE
3 basi,
5 toppings,
3 premium,
2 dressing,
3 crunchies
13,9

2

SCEGLI LE BASI

- Cous Cous • Riso Nero • Riso Integrale • Rebel Rice * (+0,5)
- Insalata Vivace (+0,5) • Insalata Delicata

i

Cos'è il Rebel Rice? È la Zizania Acquatica. Ma perché allora si chiama Rebel Rice? Perché, anche se sembra, non è un riso ma un grano integrale che ha il +100% di proteine e il +300% fibre in più rispetto al riso bianco. Un vero grano ribelle!

3

SCEGLI I TOPPINGS

- Zucchine alla menta • Finocchi al vapore • Pomodorini al basilico • Cipolle Caramellate
- Carote al timo • Zucca piccante • Broccoli all'arancia • Cavolfiore al vapore
- Ricotta • Edamame • Cavolfiore alla barbabietola (+0,5)
- Cavolo romanesco alle acciughe • Avocado (+0,5) • Feta (+0,5)

Extra (+0,5)

4

SCEGLI I PREMIUMS

- Filetto di pollo • Uovo sodo
- Gamberi agli agrumi
- Salmone marinato
- Tofu affumicato
- Chunks di "Pollo"
- Vegano Heura * (+ 0,9)

Extra (+1,5)

i

Tutto il gusto del pollo facendo del bene all'ambiente!
-99% di acqua consumata,
-79% emissioni CO2

5

SCEGLI I DRESSINGS

- Salsa Yogurt
- Salsa Spicy
- Salsa Tropical
- Salsa Teriaky
- Salsa Avocado (+0,3)
- Olio Evo • Mayo Vegana
- Salsa di Soya senza Glutine
- Pesto al basilico Planet Farms (+0,3)

Extra (+0,3)

6

SCEGLI I CRUNCHIES

- Remolacha (+0,3)
- Platano chips
- Semi misti
- Granella di Pistacchi (+0,3)
- Crostini di pane
- Mandorle

Extra (+0,3)

DESSERT ARTIGIANALI

CONCLUDI IL PRANZO IN DOLCEZZA!

Protein ball al cacao 1,9€
Dattero con burro di arachidi 1,9€

LASCIATI CONQUISTARE DAI NOSTRI DESSERT ARTIGIANALI!

**Pancake Vegani Hi Protein,
con frutta fresca e sciroppo d'acero** 4,9 ●

**Truffon con meringa
e ganache di cioccolato** 5,9 ●

Cheesecake ai frutti di bosco 5,9

Panna cotta mango e cocco 5,9

**Pancake con deliziosa
crema di nocciola
e scaglie di mandorle** 4,9

**Crostata integrale con confettura
di lampone e sambuco** 3,9 ●

NATURAL DRINKS

CENTRIFUGATI 5,9

TOTAL WELLNESS

Ananas, mela, lime, zenzero, semi di canapa

TOTAL DETOX

Carota, ananas, arancia, lime, curcuma

VITAMIN POLLEN

Zenzero, limone, mela verde,
barbabietola, carote, polline d'api

ACE POLLEN

Carote, mela verde, arancia, polline d'api

**Oppure scegli la frutta che preferisci
e crea il tuo centrifugato preferito!**

SMOOTHIES 5,9

FRAGOLOSO

Banana, latte di soya,
frutti rossi, sciroppo d'agave, lime

HI PROTEIN

Banana, latte di soya, burro di arachidi,
scaglie di cioccolato, sciroppo d'agave

CIOCCOBANANA

Banana, acqua, cacao, sciroppo d'agave,
crema di nocciola

● Vegano

● Senza lattosio

● Senza glutine ma
possibile contaminazione

BEVERAGE

BEVANDE

Acqua Naturale / Frizzante 1,6
Coca cola / Coca cola Zero 33cl 3
NaturalBoom thè verde e zenzero 3,5
NaturalBoom sambuco e limone 3,5

CAFFETTERIA

Caffè espresso / Decaffeinato 1/ 1,3
Cappuccino 1,5
Latte macchiato 1,9
Caffè shakerato 3
Chai latte / Chai cappuccino 3,5
Latte matcha 2,5
Cappuccino matcha 1,9
Orzo / Ginseng / Marocchino 1,3
Caffè Americano 1,5
Thè e tisane 3,5

VINI

Bottiglia 25 / Calice 5,9

Cantina Vini Azienda La Guardiense

Falanghina del Sannio D.O.P. - Bianco
Aglianico del Sannio D.O.P. - Rosso

Cantina Famiglia di Carlo - Biologico

lava Montepulciano d'Abruzzo - Rosso
lava Percorino IGT - Bianco

Cantina Villacrespia

Franciacorta Brut Metodo classico - Bollicine

Cantina Bortolomiol Bandarossa

Prosecco Millesimato D.O.C.G - Bollicine

BIRRE ARTIGIANALI

Birra del Borgo 5,5

Duchessa - Saison
Reale Extra - American Pale Ale
Maledetta - Belgian Ale

Nutrire bene i nostri
bimbi significa nutrire
il nostro futuro.

**Tutti i nostri piatti,
per i bimbi sotto i
10 anni, sono a
prezzo fisso di 8,9**

Puoi creare
il tuo piatto preferito
o scegliere tra le
nostre ricette in base
alle tue necessità
alimentari:

- Vegano
- Senza lattosio
- Senza glutine
ma possibile
contaminazione

I piatti della
Wellness Collection
sono creati insieme
al nostro nutrizionista
Alessandro Reale,
per assicurarti il corretto
equilibrio nutrizionale.



E per garantire la freschezza dei nostri ingredienti, mantenendone le proprietà nutritive e organolettiche, utilizziamo la tecnologia criogenica di abbattimento della temperatura.

I nostri prodotti possono contenere allergeni: la lista completa degli ingredienti disponibile in cassa e su thatsvapore.com/allergeni

Tutti i prezzi sono riferiti in Euro - Coperto 1,5€

