

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

- Cottura al vapore
- Preserva le proprietà nutrizionali
- Genuinità e gusto

GAMBERI TROPICALI ○

Gamberi agli agrumi, cous cous, zucchine alla menta, carote al timo, salsa tropical, granella di pistacchi 14,9

La più venduta PETTO DI POLLO SPICY ●

Filetto di pollo al rosmarino, riso integrale, broccolo romano alle acciughe, zucca piccante, avocado, remolacha, salsa yogurt, semi misti 12,9

FILETTO DI SALMONE ALL'ARANCIA ○●

Filetto di salmone lime e zenzero, riso nero, broccoli all'arancia, finocchi al vapore, edamame, salsa teriaky, semi misti 14,9

POLLO VEGAN ○●

Pollo vegano Heura, cous cous, riso nero, zucchine alla menta, pomodorini al basilico, salsa tropical, remolacha 13,9

WELLNESS COLLECTION

TRANCIO DI SALMONE CON VERDURE DI STAGIONE ○●

Filetto di salmone lime e zenzero, carote al timo, broccolo romano alle acciughe, cavolfiore al vapore, broccoli all'arancia, pomodorini al basilico, salsa avocado, platano chips 14,9

29g Carbs ● 29g Protein ● 24g Fat ●

448 Kcal

SCOPRI I VALORI NUTRIZIONALI DI TUTTE LE NOSTRE RICETTE



SE HAI VOGLIA DI ASPETTARE UN MINUTO IN PIÙ PUOI CREARE IL TUO PIATTO PERSONALIZZATO

1

SCEGLI

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

2

SCEGLI LE PROTEINE

- Filetto di salmone lime e zenzero (+1,9)
- Filetto di pollo al rosmarino
- Uovo sodo • Salmone marinato
- Gamberi agli agrumi • Tofu affumicato
- Pollo Vegano Heura * (+0,5)

* 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)

*

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) • broccolo romano alle acciughe
- Avocado (+0,5) • Pomodorini al basilico • Cipolle rosse caramellate
- **Se vuoi puoi scegliere anche la nostra sfiziosa ricotta mantecata**

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 Soia senza Glutine
- Pesto al basilico Planet Farms (V) (+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)

I RAVIOLI ARTIGIANALI

- Preparati a mano
- Cucinati al Vapore

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 11,9

HAI VOGLIA DI NOVITÀ?
SCOPRI IL RAVIOLO DEL MESE

SPECIAL COMBO

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

SCEGLI TU:
10 RAVIOLI
A SCELTA 22,9



SCOPRI I VALORI
NUTRIZIONALI
DI TUTTE LE NOSTRE
RICETTE



● Vegano

○ Senza lattosio

● Senza glutine ma
possibile contaminazione

LE 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



la TOP vegetariana

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 al rosmarino, uovo sodo, zucchine alla menta, pomodorini al basilico, cipolla rossa caramellata, salsa yogurt, crostini di pane 12,9

POKE FILETTO DI SALMONE

Riso integrale, filetto di salmone lime e zenzero, cavolfiore al vapore, 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 soia, semi misti 12,9

WELLNESS COLLECTION

618 Kcal

HI PROTEIN GAMBERI & AVOCADO

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

68g Carbs 37g Protein 22g Fat

TOFU & VEGGIES

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

329 Kcal

14g Carbs 21g Protein 21g Fat

SE HAI VOGLIA DI ASPETTARE UN MINUTO IN PIÙ
PUOI CREARE IL TUO PIATTO PERSONALIZZATO

1

SCEGLI TRA:

REGULAR
2 basi,
4 toppings,
2 premiums,
1 dressing,
2 crunchies
12,9

LARGE
3 basi,
5 toppings,
3 premium,
2 dressing,
3 crunchies
14,9

2

SCEGLI LE BASI

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

*

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 rosse caramellate • Carote al timo • Zucca piccante • Broccoli all'arancia
- Cavolfiore al vapore • Ricotta mantecata • Edamame • Cavolfiore alla barbabietola (+0,5)
- Broccolo romano alle acciughe • Avocado (+0,5) • Feta (+0,5)

Extra (+0,5)

4

SCEGLI I PREMIUMS

- Filetto di pollo al rosmarino
- Uovo sodo
- Gamberi agli agrumi
- Salmone marinato
- Tofu affumicato
- Pollo Vegano Heura * (+0,5)

Extra (+1,5)

*

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 Soia 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)

SCOPRI I VALORI NUTRIZIONALI DI TUTTE LE NOSTRE RICETTE



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!

TRUFFON ●

Tortino con ganache al cioccolato e meringa 5,9

CHEESECAKE DEL BOSCO

Morbida cheesecake ai frutti di bosco
con crumble croccante 5,9

PANNA COTTA GOLOSA

Panna cotta con mango e cocco
e cialda di pasta frolla 5,9

PANCAKE VEGANO ●

Pancake con frutta fresca
e sciroppo d'acero 4,9

PANCAKE DELIZIOSO

Pancake con crema di nocciola
e granella di nocciola 4,9

WELLNESS COLLECTION

CROSTATATA INTEGRALE ●

Crostata vegana con confettura
di lamponi e sambuco 3,9

56g Carbs  3g Protein  11g Fat 

343
Kcal

MACEDONIA

Macedonia di frutta fresca
di stagione 4,9

22 g Carbs  1,4 g Protein  0,8 g Fat 

104
Kcal

NATURAL DRINKS

Aggiungi le **proteine**
al tuo **NATURAL DRINK!** (+1)

powered by
foodspring®

CENTRIFUGATI 5,9

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!**

SMOOTHIES 5,9

FRAGOLOSO

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

STRACCIATELLA

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

CIOCCOBANANA

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

WELLNESS COLLECTION

TOTAL WELLNESS

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

14g Carbs  3g Protein  0g Fat 

232
Kcal

SCOPRI I VALORI
NUTRIZIONALI
DI TUTTE LE NOSTRE
RICETTE



-  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

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.



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**



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€

