

®

I nostri piatti nascono dalla passione per l'**artigianalità**.
Dall'antipasto al dessert, prepariamo tutto nella nostra
cucina, con **ingredienti sani e naturali**,
senza ricorrere a prodotti preparati o semilavorati.
Il risultato è un menù dalla **forte identità**, che segue la
stagionalità dei prodotti, alternando portate di carne e
pesce, per assecondare i **gusti** più diversi.

Rimani sempre
aggiornato

Seguici sui nostri canali
social per scoprire
le novità, gli eventi
e tutte le promozioni.



Seguici su facebook:
@RistoranteAcquaeFarina



Seguici su linkedin:
Gruppo Ethos



Seguici su instagram:
ristorante_acquaefarina



Prenota su WhatsApp:
039 6893022

Gluten free

Per la realizzazione di pane, pizza e dolci ci affidiamo a
laboratori artigianali locali che producono alimenti senza
glutine. La cottura dei primi piatti e delle pizze avviene
nelle nostre cucine mediante l'uso di apparecchi dedicati,
per eliminare il rischio di contaminazione. Scopri le nostre
proposte in fondo al menù.

Allergeni

Come da disposizione della normativa
CEE1169/2011 dell'Unione Europea,
sotto ad ogni piatto troverai l'indicazione
relativa a tutti gli allergeni presenti
negli ingredienti utilizzati per la sua
preparazione.

Poichè la produzione delle pietanze avviene in un unico ambiente, i piatti potrebbero contenere tracce di nichel e di altri allergeni per contaminazione crociata. Come da nota del Ministero della Salute del 10/12/21 N. Prot. 44968 i prodotti a base di cereali possono contenere senape.

**Segui
le icone**



Piatto preparato
con ingredienti
BIOLOGICI



Piatto GIFT



Bovini alimentati
esclusivamente
a erba



Piatto vegetariano



Plant based



Usa il codice QR
per scoprire tutte
le straordinarie
caratteristiche
della Canapa.



Piatto preparato
con ingredienti
probiotici



Piatto preparato con
ingredienti Superfood:
alimenti dalle sorprendenti
capacità benefiche



Antipasti

**DUETTO DI PROSCIUTTO CRUDO
DI PARMA 18 MESI
E LARDO DI PATA NEGRA**
accompagnati da gnocco fritto



ACQUA E FARINA

Antipasti

Inganna l'attesa

BIS DI BRUSCHETTE

€ 8,00

- crema di 'nduja e provola
 - pane aromatizzato all'aglio con pomodorini
- # 1 - 6 - 7 - 10

Antipasti

DUETTO DI PROSCIUTTO CRUDO DI PARMA 18 MESI E LARDO DI PATA NEGRA



€ 15,50

accompagnati da gnocco fritto # 1 - 6 - 10

DEGUSTAZIONE DI CRUDI E STRACCIATELLA CON LATTE DI BUFALA

€ 15,50

Prosciutto crudo San Daniele, Prosciutto crudo di Parma 18 mesi e Culatta di Busseto con stracciatella biologica di latte di Bufala mantovana e crostone di pane integrale tostato

1 - 6 - 7 - 10

Bufala allevata nel mantovano, in un'oasi naturale nel cuore del parco del Mincio

MILLEFOGLIE ESTIVA



€ 14,50

Strati di sfoglia con zucchine alla griglia, rucola, ravanelli, provola e Grana padano

1 - 3 - 6 - 7 - 10 - 12

SALMONE MARINATO AGLI AGRUMI E HUMMUS DI CECI



€ 16,00

servito con salsa guacamole e raw crackers di semi e pomodori secchi*

4 - 11 - 12

RAW CRACKERS Vele croccanti realizzate con semi di lino, girasole e chia

IL POLPO SPADELLATO

€ 16,50

con totani, seppioline, pomodorini Pachino, rosmarino e profumo di limone*

12 - 14

FIORI DI ZUCCA IN TEMPURA SU CARPACCIO DI POMODORO

€ 14,00

con ripieno di ricotta fresca, acciughe e basilico

1 - 4 - 6 - 7 - 10

DEGUSTAZIONE DI FORMAGGI DEL MULINO



€ 15,00

con composta dello Chef, noci e pomodorini

Asiago DOP Pressato di latte vaccino intero termizzato proveniente da vacche che pascolano nell'Altopiano di Asiago

Zola piccante erborinato cremoso di lunga stagionatura

Pecorino stagionato di Pienza prodotto in Toscana, stagionatura di circa 90 giorni

Salva Cremasco Dop di latte vaccino a pasta semidura ottenuto dalla lavorazione di latte crudo

Tometta alle erbe aromatiche avvolgenti sensazioni lattiche lasciano spazio alle note profumate delle erbe

3 - 7 - 8 - 12



CAULIFLOWER RICE ALLA CURCUMA

Il Cauliflower rice, in gran voga negli USA, è un piatto sano e gustoso che permette di assaporare la consistenza del riso in un piatto 100% vegetale, senza carboidrati e con pochissime calorie. Provalo nella nostra appetitosa versione alla Curcuma, spezia dalle proprietà depurative e anticancerogene, spadellato con verdure e porri fritti!





CASONCELLI DELLA TRADIZIONE BERGAMASCA

con pancetta, parmigiano, salvia e burro versato della Valsassina

1 - 3 - 4 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 - 14

€ 15,00

TAGLIATELLE AL RAGÙ CLASSICO

con Parmigiano Reggiano DOP Vacche Rosse

1 - 3 - 6 - 7 - 9 - 10

Ragù classico della tradizione con carne di manzo, maiale e salsiccia, cucinato con tanta passione e a fuoco lento, proprio come quello della NONNA!

€ 15,00

MEZZE MANICHE INTEGRALI AL RAGÙ BIANCO DI CHIANTINA

e funghi Porcini*

1 - 6 - 9 - 10 - 12



€ 16,00

CALAMARATA CON CREMA DI BURRATA E POMODORINI SEMI DRY

con Crumble al Parmigiano Reggiano DOP vacche rosse e basilico fresco

1 - 3 - 6 - 7 - 9 - 10



€ 16,00

PACCHERI AL RAGU' DI POLPO

con pomodori San Marzano, olive leccine e basilico*

1 - 6 - 10 - 12 - 14



€ 17,00

SPAGHETTI ALLE VONGOLE

e pomodorini*

1 - 6 - 10 - 12 - 14



€ 17,00

Il riso

Per i nostri risotti abbiamo scelto il riso Carnaroli "Azienda Agricola Salera"
che, grazie all'invecchiamento di 24 mesi,
dona ai risotti una sorprendente cremosità in mantecatura.

LA PAELLA A MODO NOSTRO

con cozze, vongole, totani, gamberetti e verdure di stagione
al profumo di zafferano*

2 - 4 - 7 - 9 - 12 - 14

€ 17,00

RISOTTO CARNAROLI AI FIORI DI ZUCCA

con ricotta di bufala e croccante di pomodori secchi

3 - 7 - 9 - 12



€ 16,00

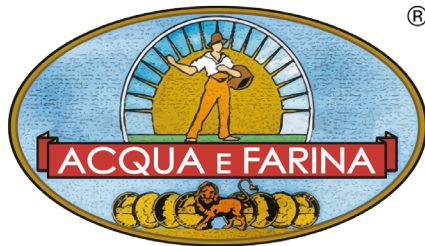
CAULIFLOWER RICE ALLA CURCUMA

chicci di cavolfiore croccante spadellati con verdure e porri fritti

9



€ 15,00



FAME PREISTORICA?

ORDINA LA

COSTINA

FLINTSTONES

1 - 4 - 6 - 10

CIRCA
600
GRAMMI



€ 22

Secondi e Burger

ORECCHIA DI ELEFANTE

costoletta di maiale con panatura
croccante



ACQUA E FARINA

Secondi e Burger

TARTARE DI MANZO E STRACCIATELLA DI BUFALA € 22,00
tartare di Scottona Brianzola con tuorlo d'uovo grattugiato, pomodori secchi, stracciatella con latte di Bufala e riduzione di aceto balsamico
3 - 7 - 12


IL MAGA-TONNATO € 19,50
Magatello al punto rosa con maionese tonnata servito con frutti del capperone e pane carasau
1 - 3 - 4 - 6 - 7 - 10 - 12

TEMPURA DI MARE E VERDURE € 23,50
pesce spada, totani, merluzzo, zucchine e carote in tempura con maionese al lime
1 - 2 - 3 - 4 - 6 - 7 - 10 - 12 - 14

PETTO DI POLLO ALLA GRIGLIA € 16,00
allevato a terra in totale libertà
NO ALLERGENI

PESCATO DEL GIORNO € 27,00
secondo arrivi giornalieri e cucinato al momento:
alla messinese, al forno o al sale
4

MAI-A-LETTO BURGER con patatine fritte* € 20,50
panino al sesamo con pulled pork homemade, stracciatella con latte di Bufala, cime di rapa ripassate e maionese alla nduja
1 - 3 - 4 - 6 - 7 - 10 - 11

 **VEGGY BURGER** con chips di patate* € 19,50
Panino al sesamo con hamburger vegetale, insalata, pomodori, zucchine grigliate e maionese vegana
1 - 3 - 6 - 7 - 10 - 11 - 12

CHEESEBURGER con patatine fritte* € 20,50
hamburger da 250gr di manzo Black Angus GRASS FED in morbido panino al sesamo con formaggio fuso, bacon, insalata, pomodoro
1 - 3 - 6 - 7 - 10 - 11

Orecchia di elefante alla Milanese → con il tuo abbinamento preferito

costoletta di maiale con panatura croccante € 24,00
1 - 3 - 6 - 10

con **crudo, stracciatella e maionese di pomodorini secchi** +€ 3,00
3 - 7 - 10

con **rucola selvatica, scaglie di Lodigiano "Raspadura" e datterini colorati** +€ 3,00
3 - 7

con **mozzarella, mortadella e pistacchio** +€ 3,00
7 - 8

ORECCHIA DI ELEFANTE CON MOZZARELLA, MORTADELLA E PISTACCHIO



In ultima pagina elenco allergeni. *Alcuni ingredienti possono essere freschi o surgelati a seconda della disponibilità di mercato. **Il pesce destinato ad essere consumato crudo è stato sottoposto a trattamento di bonifica preventiva conforme alle prescrizioni del Regolamento CE 853/2004. Poiché la produzione delle pietanze avviene in un unico ambiente, i piatti potrebbero contenere tracce di nichel e di altri allergeni per contaminazione crociata.

ACQUA E FARINA

Steak House

Carni cotte su griglia a legna

500 GR DI COSTATA DI MANZO
"SCOTTONA" **GRASS FED**



I piatti della nostra Steak House sono disponibili anche **gluten free**. Ricordati di segnalare al nostro staff la tua intolleranza o allergia al glutine al momento dell'ordine.

"SCOTTONA" una carne con una marezatura superiore, che la rende morbida e saporita

500 GR DI COSTATA DI MANZO "SCOTTONA" **GRASS FED**

Cottura consigliata: media/ben cotta

NO ALLERGENI



€ 39,00

COSTATA DI MANZO "SCOTTONA" **GRASS FED**

Minimo 600gr - *Cottura consigliata: media/ben cotta*

NO ALLERGENI



€ 8,50 etto
vendita a peso

FIorentina di Manzo "SCOTTONA" **GRASS FED**

Minimo 800gr - *Cottura consigliata: al sangue o media*

NO ALLERGENI



€ 9,50 etto
vendita a peso

MAIALINO NERO DELL'IRPINIA una carne dal sapore intenso e aromatico

COSTATA DI MAIALINO NERO DELL'IRPINIA
MARINATA CON ARANCE E ROSMARINO *(Secondo disponibilità)*

Circa 600gr - *Cottura consigliata: media/ben cotta* # NO ALLERGENI



€ 26,00

FIorentina di MAIALINO NERO DELL'IRPINIA
MARINATA ALLE ERBE

Circa 700gr - *Cottura consigliata: media/ben cotta* # NO ALLERGENI



€ 28,00

ACQUA E FARINA

Steak House

Carni cotte su griglia a legna

POLLETTO RUSPANTE

POLLETTO ALLE ERBE AROMATICHE

€ 19,00

Allevato a terra, in totale libertà su terreni biologici, seguendo un regime alimentare totalmente naturale ed equilibrato, che lo rende sano e gustoso. Noi lo proponiamo alla brace ed aromatizzato con erbe e lime! # 1

GRIGLIATE MISTE

I 3 MANZI: Chianina, Black Angus GRASS FED, Angus Hereford

 € 28,00

Tagli di carne senz'osso per farvi assaggiare le migliori razze bovine al mondo, per un percorso degustativo di altissimo livello

Circa 450gr - *Cottura consigliata: media* # NO ALLERGENI

GRIGLIATA MISTA REALE

 € 25,00

Gran grigliata di carni assortite: vitello, Black Angus GRASS FED, salamella di suino mantovana, filetto di maiale nero e pancetta fresca

Circa 450gr - *Cottura consigliata: media/ben cotta* # NO ALLERGENI

BIS DI FILETTI

€ 30,50

Filetti di bovino pregiati, teneri, magri e dal sapore delicato, di due differenti razze:

- **CHIANINA**, certificata dal consorzio, è la razza più amata e conosciuta in Italia
- **BUFALO**, succoso e dalle eccezionali qualità nutritive, è naturalmente povero di grassi e ricco di ferro, oltre che di vitamine e minerali

Circa 300gr - *Cottura consigliata: sangue* # NO ALLERGENI

In abbinamento le nostre salse homemade:

Chimichurri, salsa di origine argentina a base di olio ed erbe aromatiche # NO ALLERGENI

Calabrisella, preparata con pomodori secchi e 'nduja # 12

RAZZA BLACK ANGUS GRASS FED

una carne magra che si distingue per l'eccezionale tenerezza e succulenza, allevata esclusivamente al pascolo in vasti prati primordiali ancora non contaminati dalle culture umane

ANGUS TENDER GRASS FED

  € 21,00

Circa 300gr di Chuck Tender di manzo di razza Black Angus, un taglio poco conosciuto, dal sapore succulento, elegante ed equilibrato

Adatto a tutte le cotture # NO ALLERGENI

FLANK FILLET® GRASS FED

  € 27,00

Circa 300gr di filetto laterale di sottopetto di razza Black Angus, morbido e gustoso sorprendentemente simile al "Filetto"

Adatto a tutte le cotture # NO ALLERGENI

FILETTO GRASS FED

  € 30,50

Circa 300gr di filetto di manzo di razza Black Angus

Cottura consigliata: al sangue # NO ALLERGENI

SELEZIONE PREMIUM

  € 34,00

Circa 300gr di entrecôte di prima qualità di razza Black Angus, un taglio dalla densa marezzatura irresistibile al palato

Cottura consigliata: media/ben cotta # NO ALLERGENI



ACQUA E FARINA

Tagliate

1 Scegli il taglio che più ti piace

250 GR di carne di razza certificata.

2 Abbinalo ai gustosi condimenti

Dai un tocco di sapore alla tagliata.

Le tagliate possono essere richieste lisce, al rosmarino o alla rucola senza alcun sovrapprezzo.



TAGLIATE

TAGLIATA DI BLACK ANGUS GRASS FED

Porzione tenera del quarto anteriore Black Angus, per valorizzare i tagli meno noti e meno usati del bovino

Cottura consigliata: al sangue/media # NO ALLERGENI



€ 21,00

TAGLIATA DI CHIANINA

“Gigante Bianco” originario della Valdichiana, la Chianina è una delle razze bovine più pregiate e più antiche

Cottura consigliata: al sangue/media # NO ALLERGENI



€ 22,50

TAGLIATA DI BUFALO

Carne tenera e prelibata dalle eccezionali capacità nutritive, è naturalmente povera di grassi e ricca di ferro, oltre che di vitamine e minerali

Cottura consigliata: al sangue/media # NO ALLERGENI

Bufalo allevato nel mantovano, in un'oasi naturale nel cuore del parco del Mincio



€ 22,50

CONDIMENTI

CON RUCOLA
E SCAGLIE DI GRANA

3 - 7

€ 5,50

ZUCCHINE AROMATIZZATE
ALLA MENTA

NO ALLERGENI

€ 5,50

CON POMODORINI, BASILICO
E ACETO BALSAMICO # 12

€ 5,50

CON FUNGHI PORCINI*

12

€ 6,50

ACQUA E FARINA
Contorni

PATATINE FRITTE*

1

 € 6,00

GNOCCO FRITTO

1 - 6 - 10

 € 6,00

PATATE SPADELLATE AL ROSMARINO*

1

 € 6,00

INSALATA VERDE O MISTA,

carote, pomodori, rucola

NO ALLERGENI

  € 6,00

VERDURE GRIGLIATE

NO ALLERGENI

  € 6,00

FRIGGITELLI

saltati con aglio e peperoncino

NO ALLERGENI

I friggittelli sono dei peperoncini dolci, non piccanti, di colore verde, molto saporiti e amati soprattutto nella cucina meridionale. Questi ortaggi sono molto ricchi di vitamine e sali minerali e hanno delle alte proprietà rinfrescanti.

 € 6,00

FRIARIELLI

saltati con aglio e peperoncino*

NO ALLERGENI

 € 6,00

SPINACI AL BURRO, AL NATURALE O ALL' AGRO*

7

  € 6,00

FUNGHI PORCINI*

12

 € 8,50

INSALATA DI POMODORI CILIEGINI

NO ALLERGENI

 € 6,00

ZUCCHINE AROMATIZZATE ALLA MENTA

NO ALLERGENI

  € 6,00

CICORIA RIPASSATA

con aglio e peperoncino

NO ALLERGENI

 € 6,00

La buca l'è minga straca se la sa no de vaca!

FORMAGGIO SINGOLO A SCELTA - secondo disponibilità giornaliera

CHIEDI ALLO STAFF PER GLI ALLERGENI

€ 9,00

MOZZARELLA DI BUFALA MANTOVANA BIOLOGICA - circa 250gr # 7

€ 12,00

ACQUA E FARINA

Insalatone

POLPO IN INSALATA

polpo, patate, totani, olio al basilico, insalata Chioggia, insalata Milano*
1 - 2 - 4 - 6 - 7 - 9 - 12 - 14



€ 17,00

CAPRESE

mozzarella di Bufala, pomodoro fresco e basilico
7



€ 15,00

NIZZARDA

tonno, acciughe, olive nere, pomodori, uovo sodo, patate, peperoni e insalata Milano
3 - 4



€ 16,50



CAESAR SALAD

insalata iceberg con petto di pollo, uovo sodo, crostini di pane, scaglie di Grana Padano e salsa Caesar
1 - 3 - 4 - 6 - 7 - 10 - 11 - 12



€ 17,00

Insalatone Proteiche

CANAPA

semi di canapa decorticata, sfilacci di bresaola, mandorle, porro croccante, pomodorini confit e misticanza
8

€ 16,00

SOL LEVANTE

insalata mista e spinacino con feta greca, semi di zucca, edamame e alga wakame
7 - 11



€ 15,00

NORDICA AL SALMONE

Spinacino, salmone marinato, avocado, pomodorini datterini e semi di girasole
4 - 8 - 12



€ 17,00

SUPPLEMENTI # Per i singoli allergeni consultare la pagina supplementi in fondo al menù

Supplemento per verdure

€ 1,50

Supplemento per acciughe, frutta secca, semi, asparagi, funghi, germogli, uova

€ 2,00

Supplemento per salumi affettati, formaggi

€ 2,00

Supplemento per pesce (gamberetti, polpo, tonno, salmone, cozze e frutti di mare)

€ 2,00

Mozzarella fiordilatte mantovana

€ 2,00

Mozzarella con latte di Bufala mantovana

€ 3,00

Alternativa senza lattosio - Chiedi al nostro staff la disponibilità

€ 2,00

In ultima pagina elenco allergeni. *Alcuni ingredienti possono essere freschi o surgelati a seconda della disponibilità di mercato. **Il pesce destinato ad essere consumato crudo è stato sottoposto a trattamento di bonifica preventiva conforme alle prescrizioni del Regolamento CE 853/2004. Poiché la produzione delle pietanze avviene in un unico ambiente, i piatti potrebbero contenere tracce di nichel e di altri allergeni per contaminazione crociata.

ACQUA E FARINA

Menù Completi

Menù Tagliata

- 250gr di tagliata di manzo Black Angus GRASS FED # NO ALLERGENI
- Patatine fritte* # 1
- Calice di vino • Acqua

€ 25,00 coperto incluso



Menù Burger

- Burger di manzo Black Angus, pane al sesamo, cheddar, lattuga, pomodoro # 1 - 3 - 6 - 7 - 11
- Patatine fritte* # 1
- Calice di vino • Acqua

€ 21,00 coperto incluso



Mezzo KG di manzo

- Mezzo KG di manzo Black Angus alla griglia # NO ALLERGENI
- Patatine fritte* # 1
- Calice di vino • Acqua

€ 29,50 coperto incluso



Polletto e Patate

- Polletto alle erbe aromatiche e lime cotto alla brace # NO ALLERGENI
- Patatine fritte* # 1
- Birra piccola # 1 • Acqua

€ 21,00 coperto incluso



ACQUA E FARINA

Stirata Romana

LA BRIGATA DI CUCINA

PROPONE LA STIRATA ROMANA.

Un impasto a lunga lievitazione e ad alta idratazione, per una pizza alta, soffice e leggera.



IN FOTO: CRUDO E STRACCIATELLA

CACIO E PEPE

Pecorino Romano DOP, mozzarella, pepe nero e guanciale
1 - 3 - 6 - 7 - 8 - 10 - 11

€ 15,00

PARMIGIANA

Pomodoro, mozzarella, melanzane fritte, scaglie di lodigiano e basilico
1 - 3 - 6 - 7 - 8 - 10 - 11

€ 15,50

ARDORE CALABRO

Pomodoro, mozzarella fiordilatte mantovana, peperoni gialli e rossi in agrodolce, 'nduja, ciliegine di mozzarella e basilico fresco
1 - 3 - 6 - 7 - 8 - 10 - 11 - 12

€ 17,00

CRUDO E STRACCIATELLA

Pomodoro, prosciutto crudo di Parma 18 mesi, stracciatella con latte di Bufala mantovana, pomodori rossi e gialli semidry e gocce di pesto
1 - 2 - 3 - 4 - 6 - 7 - 9 - 10 - 11 - 12 - 14

€ 18,00

ACQUA E FARINA

Pizze Proteiche

Una pizza per un pieno di energia!

prova i nostri esclusivi impasti proteici!

I nostri impasti proteici, a base di farine biologiche, di frumento di tipo 0 e semintegrale di tipo 1, bilanciano i nutrienti di carboidrati e proteine in una pizza ad alta digeribilità e dal gusto deciso. Ogni pallina viene tirata a mano nelle nostre cucine dopo una lunga lievitazione, abbattuta e congelata, con l'obiettivo di mantenerne inalterate le proprietà organolettiche.

IMPASTO *canapa*

Farina ricca di fibre, Omega 3, Omega 6 e di grassi polinsaturi, è definita prodotto Superfood il cui valore è riconosciuto dal Ministero della Salute
1 - 6 - 8 - 10

IMPASTO *legumi*

La farina di legumi è prodotta artigianalmente con soli fagioli bianchi, ceci, lenticchie gialle e piselli gialli italiani dall'azienda Legù. Ricca di proteine vegetali e fibre.
1 - 6

IMPASTO *SARACENO*

Dal contenuto vitaminico molto elevato e dalla quantità di potassio superiore a quella degli altri cereali, è un prodotto dietetico caratterizzato da un basso indice glicemico
1 - 6 - 10

Scegli l'impasto e abbinalo ad uno dei seguenti condimenti

Gli allergeni sottoindicati si riferiscono al solo condimento, a cui vanno aggiunti gli allergeni dei relativi impasti speciali



in foto: impasto canapa

ISABELLA

pomodoro, mozzarella fiordilatte mantovana e basilico
7

€ 13,00



in foto: impasto saraceno

SANTA MARIA

pomodoro, mozzarella fiordilatte mantovana, prosciutto crudo di Parma 18 mesi, mozzarella con latte di bufala mantovana, cipolla rossa caramellata, origano
7

€ 18,50



in foto: impasto Legumi

SALMONE

mozzarella, pomodorini datterini, zucchine, acciughe, salmone marinato e menta fresca
1 - 4 - 6 - 7 - 10 - 12

€ 17,50

ACQUA E FARINA

Le nostre pizze

4 IMPASTI **BIOLOGICI** TRA CUI SCEGLIERE:



LIEVITO
DI BIRRA

LEGGERA E SOTTILE

Delicata e sottile, questa pizza light è a base di farina BIO di tipo "0"
1 - 6 - 10



SENZA
LIEVITO
AGGIUNTO

INTEGRALE, LEGGERA E SOTTILE

Rustica, salutare e altamente digeribile, con farina 100% integrale e biologica, macinata a pietra, ricca di fibre, vitamine e minerali.
1 - 6 - 10



SENZA
LIEVITO
AGGIUNTO

KHORASAN SOTTILE

Il gusto ricco e antico del grano Khorasan, reso celebre dal marchio KAMUT®. Biologico, ricco di proteine, sali minerali e dalle spiccate proprietà nutrizionali.
1 - 6 - 10



LIEVITO
MADRE

PARTENOPEO

Preparata con farina semintegrale biologica, una pizza che si caratterizza per essere più soffice e con i bordi alti. Grazie all'utilizzo di lievito madre e alla lunghissima lievitazione (48 ore) è leggera e digeribile.
1 - 6 - 10

Le nostre pizze sono cotte nel tradizionale forno a legna. Vengono farcite con

MOZZARELLA FIORDILATTE MANTOVANA ARTIGIANALE

biologica di solo latte italiano in un'oasi naturale sulle sponde del fiume Po, nel cuore del parco del Mincio.



100%
BIOLOGICA

SENZA
LATTOSIO

PIZZA SENZA LATTOSIO?

Chiedi al nostro staff le alternative a tua disposizione



ACQUA E FARINA

Pizze

Gli allergeni sottoindicati si riferiscono al solo condimento, a cui vanno aggiunti gli allergeni dei relativi impasti

PIZZE BIANCHE SENZA SALSA DI POMODORO

4 FORMAGGI

Mozzarella, Gorgonzola, Taleggio, grana # 3 - 7



€ 10,00

BRONTE

Mozzarella, scamorza affumicata, crema di zucca, Porcini, prosciutto crudo di Parma, pistacchi di Bronte # 7 - 8

€ 13,00

MALAFEMMINA

Mozzarella fiordilatte mantovana a fette, friarielli, salsiccia # 7

€ 11,50

PIZZE ROSSE SENZA LATTOSIO

SCOGLIERA

Pomodoro, polpo, gambero, frutti di mare, prezzemolo aromatizzato all'aglio, rucola, olio piccante* # 2 - 4 - 12 - 14



€ 13,00

MARINARA

Pomodoro, aglio, prezzemolo # NO ALLERGENI



€ 7,00

PUGLIESE

Pomodoro, cipolla rossa di Tropea, origano # NO ALLERGENI



€ 7,00

PIZZE ROSSE SENZA MOZZARELLA

CIOCIARA

Pomodoro, zucchine, melanzane, cipolla, Pecorino Romano, pomodoro fresco # 7



€ 9,00

CALZONI

CALZONE DI FUOCO

Mozzarella, pomodoro, salame piccante, peperoncino # 7

€ 9,50

CALZONE FARCITO

Mozzarella, pomodoro, carciofini, olive nere, prosciutto cotto, champignon # 7

€ 9,50

CALZONE LISCIO

Mozzarella, pomodoro, prosciutto cotto # 7



€ 9,00

FOCACCE

FOCACCIA

Sale, olio extravergine, rosmarino # NO ALLERGENI



€ 6,50

FOCACCIA CON CRUDO

Rosmarino, olio extravergine, prosciutto crudo di Parma # NO ALLERGENI



€ 9,00

In ultima pagina elenco allergeni. *Alcuni ingredienti possono essere freschi o surgelati a seconda della disponibilità di mercato. **Il pesce destinato ad essere consumato crudo è stato sottoposto a trattamento di bonifica preventiva conforme alle prescrizioni del Regolamento CE 853/2004. Poiché la produzione delle pietanze avviene in un unico ambiente, i piatti potrebbero contenere tracce di nichel e di altri allergeni per contaminazione crociata.



ACQUA E FARINA

Pizze

Gli allergeni sottoindicati si riferiscono al solo condimento, a cui vanno aggiunti gli allergeni dei relativi impasti

4 STAGIONI		€ 10,00
Pomodoro, mozzarella, prosciutto cotto, olive nere, carciofini, champignon # 7		
BOSS		€ 9,50
Pomodoro, mozzarella, Gorgonzola, cipolla, pomodoro fresco, rucola, olive nere # 7		
BUFALINA		€ 11,00
Pomodoro, mozzarella di Bufala mantovana, pomodorini # 7		
CAPRICCIOSA		€ 9,00
Pomodoro, mozzarella, carciofini, olive, champignon, verdure sott'olio # 7		
CAVOUR		€ 11,50
Pomodoro, mozzarella, bresaola, rucola, grana # 3 - 7		
CRAPADA		€ 10,50
Pomodoro, mozzarella, Gorgonzola, speck # 7		
CRUDO		€ 11,00
Pomodoro, mozzarella, prosciutto crudo di Parma # 7		
CRUDO E ZOLA		€ 11,00
Pomodoro, mozzarella, Gorgonzola, prosciutto crudo di Parma # 7		
DELICATA		€ 10,50
Pomodoro, mozzarella, salmone affumicato * # 4 - 7		
DIAVOLA		€ 9,50
Pomodoro, mozzarella, salame piccante, olive nere # 7		
GAMBERETTI		€ 11,50
Pomodoro, mozzarella, gamberetti * # 2 - 7 - 12		
GIARDINO		€ 9,50
Pomodoro, mozzarella, zucchine grill, melanzane grill e pomodorini # 7		
INFERNO		€ 10,00
Pomodoro, mozzarella, Gorgonzola, cipolle di Tropea, salame piccante # 7		
MARGHERITA		€ 7,50
Pomodoro, mozzarella, origano # 7		
NAPOLI		€ 9,00
Pomodoro, mozzarella, acciughe, origano # 4 - 7		
ORTOLANA		€ 9,00
Pomodoro, mozzarella, peperoni grill, melanzane grill, zucchine grill # 7		
PAPAS		€ 9,00
Pomodoro, mozzarella, patatine fritte* # 7		
PECORINO E BASILICO		€ 9,00
Pomodoro, mozzarella, Pecorino Romano, basilico # 7		



Gli allergeni sottoindicati si riferiscono al solo condimento, a cui vanno aggiunti gli allergeni dei relativi impasti

PEPPINO Pomodoro, mozzarella di Bufala mantovana, basilico # 7	 	€ 11,00
PORCINI Pomodoro, mozzarella, Porcini trifolati # 7	 	€ 11,00
PROSCIUTTO Pomodoro, mozzarella, prosciutto cotto # 7		€ 9,00
PROSCIUTTO E FUNGHI Pomodoro, mozzarella, prosciutto cotto, champignon # 7		€ 9,00
ROMANA Pomodoro, mozzarella, capperi, acciughe, origano # 4 - 7		€ 9,00
SALSICCIA Pomodoro, mozzarella, salsiccia fresca # 7		€ 9,50
TONNO Pomodoro, mozzarella, tonno # 4 - 7		€ 10,50
TONNO E CIPOLLE Pomodoro, mozzarella, tonno, cipolle # 4 - 7		€ 10,50
WURSTEL Pomodoro, mozzarella, wurstel # 3 - 7 - 10		€ 9,00
ZUCCHINE Pomodoro, mozzarella, zucchine grill # 7	 	€ 9,00

Tutte le pizze possono essere richieste in formato "Baby" senza variazione sul prezzo.

Le pizze tradizionali, integrali e di grano Khorasan possono essere richieste con doppio impasto (senza sovrapprezzo)

SUPPLEMENTI # Per i singoli allergeni consultare la pagina supplementi in fondo al menù

Supplemento per verdure	€ 1,50
Supplemento per acciughe, frutta secca, semi, asparagi, funghi, germogli, uova	€ 2,00
Supplemento per salumi affettati, formaggi	€ 2,00
Supplemento per pesce (gamberetti, polpo, tonno, salmone, cozze e frutti di mare)	€ 2,00
Mozzarella fiordilatte mantovana	€ 2,00
Mozzarella con latte di Bufala mantovana	€ 3,00
Alternativa senza lattosio - Chiedi al nostro staff la disponibilità	€ 2,00

In ultima pagina elenco allergeni. *Alcuni ingredienti possono essere freschi o surgelati a seconda della disponibilità di mercato. **Il pesce destinato ad essere consumato crudo è stato sottoposto a trattamento di bonifica preventiva conforme alle prescrizioni del Regolamento CE 853/2004. Poiché la produzione delle pietanze avviene in un unico ambiente, i piatti potrebbero contenere tracce di nichel e di altri allergeni per contaminazione crociata.

ACQUA E FARINA

Le nostre birre artigianali

LA BIRRA AGRICOLA



DEMETRA Lager prodotta con orzo italiano maltato in Italia

Bassa fermentazione

Chiara e leggera. Birra fresca e beverina in stile Lager.

Un bilanciamento tra la fragranza del luppolo e il maltato quasi mieloso. Retrogusto secco e amarognolo. #1

Piccola CL 20 € 4,50 **Media** CL 40 € 7,00 **litro** CL 100 € 14,00

Abbinamento:

gradevole da bersi in ogni momento, si accompagna piacevolmente a tutti i piatti della nostra cucina.

ingredienti:

acqua, **malto d'orzo**, luppolo, lievito

Alc.

5,3% vol.

ideate e preparate da noi nei nostri 2 impianti di produzione, presso il Birrificio di Como e la Fabbrica Libera di Casatenovo. Sono birre vere, fatte con le mani, caratterizzate dall'utilizzo di materie prime italiane, naturali e genuine.



SUPER WEISS Weiss ambrata doppio malto

Alta fermentazione

La nostra weizen, oltre ai sentori di banana, vaniglia e chiodi di garofano tipici delle weiss, è caratterizzata da sapori di nocciola e mandorla, dati dai malti tostati di grano e dalla luppolatura generosa. #1

Piccola CL 30 € 5,00 **Media** CL 50 € 8,00 **litro** CL 100 € 16,00

Abbinamento:

accompagna le insalate ma anche salumi e carni grasse. Un abbinamento goloso con dolci a base di frutta.

ingredienti:

acqua, **malto d'orzo e di grano**, luppolo, lievito

Alc.

6,3% vol.



ROXANNE Ambrata doppio malto

Bassa fermentazione

Birra corposa. Lascia un'impressione caramellosa e luppolata con retrogusto secco e deciso. #1

Piccola CL 20 € 5,00 **Media** CL 40 € 8,00 **litro** CL 100 € 16,00

Abbinamento:

particolarmente indicata in abbinamento a carni, formaggi stagionati e pizze.

ingredienti:

acqua, **malto d'orzo**, luppolo, lievito

Alc.

6% vol.



I-PA Ambrata chiara

Alta fermentazione

Di media corposità, caratterizzata da un intenso profumo di luppolo proveniente dall'America, Inghilterra e Nuova Zelanda e aggiunto in dry-hop. #1

Piccola CL 20 € 5,00 **Media** CL 40 € 8,00 **litro** CL 100 € 16,00

Abbinamento:

perfetta con formaggi freschi e dessert. Molto delicata, può essere abbinata a piatti di pesce.

ingredienti:

acqua, **malto d'orzo**, luppolo, lievito

Alc.

6,6% vol.



CARRUBA Birra proteica alle carrube

Alta fermentazione

La nostra weizen scura con farina di carrube, oltre ai sentori di banana, vaniglia e chiodi di garofano tipici delle weiss, è caratterizzata dal profumo intenso di carrube, che al gusto si manifestano con un sapore quasi di cioccolato amaro. Birra corposa, ma dal finale piacevolmente secco. #1

Piccola CL 20 € 5,00 **Media** CL 40 € 8,00 **litro** CL 100 € 16,00

Abbinamento:

particolarmente indicata in abbinamento a secondi di carne e dessert al cioccolato.

ingredienti:

acqua, **malto d'orzo e di grano**, farina di carrube, luppolo e lievito

Alc.

5,6% vol.

In ultima pagina elenco allergeni. *Alcuni ingredienti possono essere freschi o surgelati a seconda della disponibilità di mercato. **Il pesce destinato ad essere consumato crudo è stato sottoposto a trattamento di bonifica preventiva conforme alle prescrizioni del Regolamento CE 853/2004. Poiché la produzione delle pietanze avviene in un unico ambiente, i piatti potrebbero contenere tracce di nichel e di altri allergeni per contaminazione crociata.

ACQUA E FARINA

Le nostre birre artigianali

BIRRE IN BOTTIGLIA



DEMETRA Lager prodotta con orzo italiano maltato in Italia

Bassa fermentazione
Chiara e leggera. Birra fresca e beverina in stile Lager.
Un bilanciamento tra la fragranza del luppolo e il maltato quasi
mieloso. Retrogusto secco e amarognolo. # 1
50 CL € 8,50

Abbinamento:
gradevole da bersi in
ogni momento,
si accompagna
piacevolmente a tutti
i piatti della nostra
cucina.

ingredienti:
acqua, **malto
d'orzo**, luppolo,
lievito
Alc.
5,3% vol.



SUPER WEISS Weiss ambrata doppio malto

Alta fermentazione
La nostra weizen, oltre ai sentori di banana, vaniglia e chiodi di
garofano tipici delle weiss, è caratterizzata da sapori di nocciola
e mandorla, dati dai malti tostati di grano e dalla luppolatura
generosa. # 1
50 CL € 8,50

Abbinamento:
accompagna le
insalate ma anche
salumi e carni grasse.
Un abbinamento
goloso con dolci a
base di frutta.

ingredienti:
acqua, **malto
d'orzo e di grano**,
luppolo, lievito
Alc.
6,3% vol.



ROXANNE Ambrata doppio malto

Bassa fermentazione
Birra corposa. Lascia un'impressione caramellosa e luppolata
con retrogusto secco e deciso. # 1

50 CL € 8,50

Abbinamento:
particolarmente
indicata in
abbinamento a
carni, formaggi
stagionati e
pizze.

ingredienti:
acqua, **malto
d'orzo**, luppolo,
lievito
Alc.
6% vol.



ZEN Birra speciale con radici di zenzero e scorze di arancia

Bassa fermentazione
Una birra di facile beva grazie all'armonia di sapore e alla sua
struttura pulita. # 1

50 CL € 8,50

Abbinamento:
predilige piatti
da sapori delicati,
pesce e dessert,
specialmente
cremosi e alla frutta.

ingredienti:
acqua, **malto
d'orzo**, luppolo,
lievito
Alc.
5,6% vol.



I-PA Ambrata chiara

Alta fermentazione
Di media corposità, caratterizzata da un intenso profumo di
luppolo proveniente dall'America, Inghilterra e Nuova Zelanda e
aggiunto in dry-hop. # 1

50 CL € 8,50

Abbinamento:
perfetta con
formaggi freschi
e dessert. Molto
delicata, può essere
abbinata a piatti di
pesce.

ingredienti:
acqua, **malto
d'orzo**, luppolo,
lievito
Alc.
6,6% vol.

ACQUA E FARINA

Le nostre birre artigianali

BIRRE IN BOTTIGLIA



EAU ROUGE

Stile belga dubbel

Alta fermentazione

Al naso si notano aromi di malto caramellato, cioccolato e caffè, ma anche frutta rossa matura e appassita. Al gusto si presenta con un abboccato dolce che poi vira in un taglio secco finale che mitiga la gradazione. # 1

50 CL € 8,50

Abbinamento:

ideale per primi piatti come i risotti allo zafferano, secondi di carne, brasati e dolci.

ingredienti:

acqua, **malto d'orzo**, **avena**, zucchero, luppolo, lievito.

Alc.

7% vol.



DAISY DUKE

American Pale Ale

Alta fermentazione

Esuberante all'olfatto e caratterizzata da un seduttivo colore arancio...risulta difficile resistere! Il grado di amaro piuttosto elevato viene bilanciato dall'aroma agrumato, creando una buona corrispondenza tra gusto e olfatto. # 1

50 CL € 8,50

Abbinamento:

piatti semplici e schietti come formaggi erborinati, zuppe e verdure grigliate.

ingredienti:

acqua, **malto d'orzo**, luppolo, lievito

Alc.

5% vol.

BIRRA ANALCOLICA IN BOTTIGLIA

MAISEL'S WEISSE - Weiss

Birra caratterizzata da schiuma abbondante, cremosa, fine e compatta di color nocciola. Unisce a un corpo rotondo una leggerezza che la rende facile da bere. La torbidità, caratteristica di questa birra in stile weiss è dovuta alle particelle di lievito in sospensione. # si rimanda alla singola etichetta

50 CL € 8,50

Alc.

0,5% vol.

BIRRA SENZA GLUTINE



ESTRELLA DAM DAURA - Lager

Una vera birra lager prodotta dal più prestigioso gruppo birraio della Spagna con malto d'orzo, ma senza glutine, che non ha nulla da invidiare all'Estrella classica di Barcellona. Bionda giallo dorato, dalla schiuma fine e persistente, presenta un intenso aroma di lieviti, pane, ginestra, erbe mediterranee e aromatiche come salvia e timo. Al gusto è dolce, con note di pane, biscotto di malto, erba e miele.

si rimanda alla singola etichetta

33 CL € 7,00

Alc.

5,4% vol.

ACQUA E FARINA Bevande

In questo locale serviamo a richiesta anche acqua di rubinetto in brocca, in linea con il progetto **"Imbrocciamola"** di Legambiente a cui abbiamo aderito.

ACQUA MINERALE S. Antonio Naturale o Frizzante # NO ALLERGENI	CL 75	€ 3,00
GAZZOSA/LIMONATA ARANCIATA/CHINOTTO # NO ALLERGENI	CL 26	€ 3,50
TÈ ALLA PESCA/LIMONE GALVANINA # NO ALLERGENI	CL 26	€ 4,00
ACQUA TONICA SPUMADOR # NO ALLERGENI	CL 33	€ 3,50
COCA COLA/COCA ZERO # NO ALLERGENI	CL 33	€ 3,50
MOLECOLA # NO ALLERGENI	CL 33	€ 3,50

Coperto e servizio € 2,50

VINO ALLA SPINA

	CL 25	CL 50	CL 100
PINOT CHARDONNAY DEL VENETO 11° % alcolici # 12	€ 4,50	€ 7,00	€ 13,00
VINO BARDO ROSSO RUBECCHIO 11° % alcolici # 12	€ 4,50	€ 7,00	€ 13,00
VINO SERENA FRIZZANTE "PIÙ-FRIZZ" 10,5% alcolici # 12	€ 5,00	€ 7,50	€ 14,00

CENTRIFUGATI

Centrifugati 100% frutta e verdura fresca



ACE: limone, arancia e carota • vitaminico # NO ALLERGENI	€ 7,50
ROSSA TENTAZIONE: mela e fragola • antiossidante # NO ALLERGENI	€ 7,50
SEMPREVERDE: mela, kiwi e zenzero • digestivo # NO ALLERGENI	€ 7,50

È possibile creare centrifugati personalizzati, scegliendo tra la frutta e la verdura proposte sopra e trovando il giusto mix in base ai propri gusti.

È anche possibile richiedere centrifugati monofrutta di solo ANANAS o solo FRAGOLA (€ 8,00).



ACQUA E FARINA
Caffetteria

TORREFAZIONE LIBERA



Il nostro caffè è integralmente composto da **chicchi coltivati biologicamente** e prodotto settimanalmente dal nostro artigiano torrefattore nella nostra torrefazione a Como. Grazie ad una tostatura fatta per piccole quantità e consegne settimanali, garantiamo la freschezza di un caffè “appena tostato”. Il **70%** della miscela è caffè **Arabica** (40% **Brasile**, 15% **Nicaragua**, 15% **Honduras**), il restante **30%** è **Robusta** (15% **India**, 15% **Messico**).

Caffè € 2,50

NO ALLERGENI

Caffè corretto € 3,00

si rimanda alla singola etichetta

Cappuccino € 3,00

7

Caffè decaffeinato € 2,50

NO ALLERGENI

Caffè doppio € 3,00

NO ALLERGENI

Amari, Liquori Nazionali, Digestivi € 5,00

si rimanda alla singola etichetta

Aperitivi nazionali Campari, Crodino, SanBitter € 5,00

si rimanda alla singola etichetta

Selezione di the e tisane € 4,00

a scelta secondo disponibilità

si rimanda alla singola etichetta

distilleria Libera



Gruppo Ethos inaugura una linea di prodotti esclusivi e di nicchia, preparati artigianalmente e con ingredienti naturali. Le erbe, le radici e la frutta utilizzate sono rigorosamente naturali, selezionate dai nostri esperti e sapientemente miscelate.

In vendita anche al mercato di Acqua e farina!

LIMONCINO # NO ALLERGENI € 5,00
Con infuso naturale di scorze di limone

AMARO ALLE ERBE € 5,00
Prodotto artigianalmente da erbe selezionate # NO ALLERGENI

AMARO DI MONTEVECCHIA € 5,00
Prodotto con miele e rosmarino di Montevicchia # NO ALLERGENI

SAMBUCA # NO ALLERGENI € 5,00
Liquore artigianale al gusto di anice

GRAPPA LOMBARDA € 6,00
Grappa morbida prodotta e distillata con uva dei colli lombardi # NO ALLERGENI

GRAPPA RISERVA € 7,00
Invecchiamento 18 mesi in botti di legno di Rovere # NO ALLERGENI

Lista Vini



VIGNAIOLI ERRANTI

Vignaioli Erranti è un progetto della nostra "Azienda Agricola Bio e Agriturismo Brusignone", parte della divisione agricola di Gruppo Ethos, che nasce dalla volontà di proporre una piccolissima selezione di vini "peregrini". Abbiamo scelto proprio questa definizione perché sono frutto di incontri fatti sul cammino. Nel nostro peregrinare tra vini e vigneti, abbiamo incontrato vignaioli con i quali abbiamo stretto un patto: affittare piccole parcelle di vigna per avviare una produzione di vino che risponda ai nostri criteri. Siamo così riusciti a trovare ciò che cercavamo nelle tenute di Fortunago, nell'Oltrepò Pavese, e di Murlo, in provincia di Siena. Qui si svolge un'attività agricola che preserva la biodiversità e la ricchezza del suolo, una lavorazione in cantina controllata e ispirata all'essenziale, per un vino dritto e senza fronzoli, in una parola, BUONO.



BOLLICINE



LOMBARDIA	Oltrepò Blanc de Blancs Ancestrale Spumante Metodo Classico VSQ 24 mesi	Castello di Stefanago	CL 75	€ 36,00
	Franciacorta DOCG Rosè Brut Millesimato	Monzio Compagnoni	CL 75	€ 43,00
	Oltrepò Pinot Nero Ancestrale Rosè 60 mesi Spumante Metodo Classico VSQ	Castello di Stefanago	CL 75	€ 42,00
	Franciacorta DOCG Primus Cuvée Brut	Franca Contea	CL 75	€ 40,00
	Franciacorta DOCG "Mia Dusat" Millesimato	Franca Contea	CL 75	€ 45,00
	Franciacorta DOCG Saten Millesimato	Monzio Compagnoni	CL 75	€ 45,00
	Nautilus Crustorico Metodo Classico Millesimato Blanc de Noir Pas Dosé 2015	Agricola Vallecamonica	CL 75	€ 48,00
VENETO	Valdobbiadene Superiore di Cartizze DOCG Extra Dry EXD	Duca di Dolle	CL 75	€ 42,00
	Prosecco Superiore DOCG Brut	Duca di Dolle	CL 75	€ 28,00
	Brut Tre Blanc de Noir	Opificio del Pinot Nero	CL 75	€ 48,00
TRENTINO ALTO ADIGE	Blauwal Cuvée Trento DOC	Cesconi	CL 75	€ 40,00



BIANCHI



PIEMONTE	Colli Tortonesi DOC Timorasso "Derthona"	Cascina Montagnola	CL 75	€ 32,00
LOMBARDIA	Villano Bianco Provincia di Pavia IGP	Tenuta Fortunago	CL 75	€ 21,50
	Riesling DOC San Rocco Oltrepò Pavese	Castello di Stefanago	CL 75	€ 30,00
	Pinot Grigio Campo Piano Provincia di Pavia IGP	Castello di Stefanago	CL 75	€ 28,00
	Lugana DOC Monte Lupo	Cobue	CL 75	€ 26,00
VENETO	Chardonnay Veneto IGT	Terre di San Rocco	CL 75	€ 28,00



Vino biologico o prodotto da azienda agricola certificata biologica.

Vini naturali e biodinamici prodotti con ridotti trattamenti in vigna e in cantina, rispettosi della natura e dei suoi frutti, con limitato uso di additivi chimici.

La carta vini che vi proponiamo è il risultato di un processo di ricerca che abbraccia anche i piccoli produttori, pertanto alcune referenze potrebbero non essere disponibili. Il nostro personale sarà lieto di proporvi le migliori alternative.

Per gli allergeni si rimanda alla singola etichetta. *Alcuni ingredienti possono essere freschi o surgelati a seconda della disponibilità di mercato.

Poiché la produzione delle pietanze avviene in un unico ambiente, i piatti potrebbero contenere tracce di nichel e di altri allergeni per contaminazione crociata.

ACQUA E FARINA

Lista Vini



BIANCHI



TRENTINO ALTO ADIGE	Gewürztraminer Südtirol Alto Adige DOC	Cantina Valle Isarco	CL 75	€ 30,00
FRIULI V.G.	Sauvignon Venezia Giulia IGT	Ferlat	CL 75	€ 28,00
	Ribolla Gialla Colli Orientali Friuli DOC	La Magnolia	CL 75	€ 26,00
TOSCANA	FFF Toscana bianco IGT	Arizzi Wine	CL 75	€ 22,00
MARCHE	Passerina '102' Marche IGT	Castrum Morisci	CL 75	€ 26,00
CAMPANIA	Falanghina DOC Irpinia	Vigne Irpine	CL 75	€ 29,00
SICILIA	Catarratto IGP Terre Siciliane "Guanciabianca"	Ferracane	CL 75	€ 25,00
	Grillo IGP Terre Siciliane "Magico"	Ferracane	CL 75	€ 27,00
	Etna Bianco DOC Nerina	Girolamo Russo	CL 75	€ 42,00
SARDEGNA	Vermentino di Sardegna DOC "Serra Aspridda"	Francesco Fiori	CL 75	€ 27,00



ROSÈ



LOMBARDIA	RosaMara Valtenesi DOC Rosato	Costaripa	CL 75	€ 26,00
TOSCANA	Toscana Rosato IGT Gioia	Arizzi Wine	CL 75	€ 23,00



ROSSI



PIEMONTE	Langhe Nebbiolo DOC Monastero	Cascina Monastero	CL 75	€ 36,00
	Barolo DOCG	Bric Cenciurio	CL 75	€ 50,00
	Barolo Cru Bricco Boschis	Cavallotto	CL 75	€ 120,00
	Barbera del Monferrato DOC	Cascina Boccia	CL 75	€ 28,00
	Dolcetto d'Alba DOC Superiore	Cascina del Monastero	CL 75	€ 28,00
LOMBARDIA	Villano Rosso Provincia di Pavia IGP	Tenuta Fortunago	CL 75	€ 22,00
	Pinot Nero dell'Oltrepo Pavese DOC Campo Castagna	Castello di Stefanago	CL 75	€ 39,00
	Tino Terre Lariane IGT	Terre Lariane s.c.a.	CL 100	€ 26,00
	Terrazze Retiche di Sondrio IGT Cormelò	Rivetti&Lauro	CL 75	€ 26,00
	Inferno Valtellina Superiore DOCG Ui' Vigna 117	Rivetti&Lauro	CL 75	€ 36,00
	Sforzato dell'Orco DOCG	Rivetti&Lauro	CL 75	€ 50,00
	Ciass Negher Vallecamonica IGT 2018	Agricola Vallecamonica	CL 75	€ 28,00



Vino biologico o prodotto da azienda agricola certificata biologica.

Vini naturali e biodinamici prodotti con ridotti trattamenti in vigna e in cantina, rispettosi della natura e dei suoi frutti, con limitato uso di additivi chimici.

La carta vini che vi proponiamo è il risultato di un processo di ricerca che abbraccia anche i piccoli produttori, pertanto alcune referenze potrebbero non essere disponibili. Il nostro personale sarà lieto di proporvi le migliori alternative.

Per gli allergeni si rimanda alla singola etichetta. *Alcuni ingredienti possono essere freschi o surgelati a seconda della disponibilità di mercato.

Poiché la produzione delle pietanze avviene in un unico ambiente, i piatti potrebbero contenere tracce di nichel e di altri allergeni per contaminazione crociata.

ACQUA E FARINA

Lista Vini



ROSSI



TRENTINO ALTO ADIGE	Lagrein Alto Adige DOC	Cantina Valle Isarco	CL 75	€ 30,00
	Lagrein Vigneti delle Dolomiti Rosso IGT Laurenc	Pranzegg	CL 75	€ 45,00
	Foradori Teroldego Vigneti delle Dolomiti IGT	Foradori	CL 75	€ 30,00
VENETO	Pinot Nero Veneto IGT	Opificio del Pinot Nero	CL 75	€ 48,00
	Amarone della Valpolicella Classico DOCG	Le Bignele	CL 75	€ 50,00
	Amarone della Valpolicella DOCG Riserva	Musella	CL 75	€ 65,00
	Valpolicella Classico Superiore Ripasso DOC	Le Bignele	CL 75	€ 30,00
	Valpolicella Classico Superiore DOC	Le Bignele	CL 75	€ 27,00
FRIULI VENEZIA GIULIA	Refosco Colli Orientali Friuli DOC	La Magnolia	CL 75	€ 25,00
	EMILIA ROMAGNA	Lambrusco Mantovano DOC Rosso Matilde	Martino Bugno	CL 75
	Rosso Emilia IGT Braje	Storchi	CL 75	€ 28,00
TOSCANA	Chianti Colli Senesi Riserva DOCG	Tenuta Murlo	CL 75	€ 26,00
	Rosso di Montalcino DOC	Camigliano	CL 75	€ 32,00
	Brunello di Montalcino DOCG	Camigliano	CL 75	€ 48,00
	Merlot Rosso Toscana IGT "Poggio alle Crete"	Podere Arizzi	CL 75	€ 40,00
	Merlot Toscana Colline Lucchesi DOC Casa e Chiesa	Tenuta Lenzini	CL 75	€ 28,00
	La Syrah Toscana Rosso IGT	Tenuta Lenzini	CL 75	€ 40,00
	Sator Rosso Montescudaio DOC	Sator	CL 75	€ 27,00
	Morellino di Scansano DOCG Bio "Roggiano"	Vignaioli del Morellino	CL 75	€ 27,50
	Bolgheri Superiore DOC Atis	Guado al Melo	CL 75	€ 60,00
UMBRIA	Montefalco Sagrantino DOCG Etnico	Di Filippo	CL 75	€ 40,00



Vino biologico o prodotto da azienda agricola certificata biologica.

Vini naturali e biodinamici prodotti con ridotti trattamenti in vigna e in cantina, rispettosi della natura e dei suoi frutti, con limitato uso di additivi chimici.

La carta vini che vi proponiamo è il risultato di un processo di ricerca che abbraccia anche i piccoli produttori, pertanto alcune referenze potrebbero non essere disponibili. Il nostro personale sarà lieto di proporvi le migliori alternative.

Per gli allergeni si rimanda alla singola etichetta. *Alcuni ingredienti possono essere freschi o surgelati a seconda della disponibilità di mercato.

Poiché la produzione delle pietanze avviene in un unico ambiente, i piatti potrebbero contenere tracce di nichel e di altri allergeni per contaminazione crociata.

ACQUA E FARINA

Lista Vini



ROSSI



ABRUZZO	Montepulciano d'Abruzzo DOC	Cingilia	CL 75	€ 26,00
CAMPANIA	Taurasi Riserva DOCG AD Ultimum 2009	Villa Diamante	CL 75	€ 65,00
	Aglianico Irpinia DOP	Vigne Irpine	CL 75	€ 28,00
PUGLIA	Primitivo di Manduria DOC Li Janni	Erminio Campa	CL 75	€ 29,00
CALABRIA	Cirò Rosso DOC Classico Superiore	Tenuta del Conte	CL 75	€ 27,00
SICILIA	Il Frappato Terre Siciliane IGT	Arianna Occhipinti	CL 75	€ 42,00
	Etna Rosso DOC A Rina	Girolamo Russo	CL 75	€ 45,00
	Guancianera Nero D'Avola	Ferracane	CL 75	€ 28,00
SARDEGNA	Cannonau di Sardegna DOC "Torricla"	Francesco Fiori	CL 75	€ 27,00



DOLCI



PIEMONTE	Moscato d'Asti DOCG	Bera Canelli	CL 75	€ 26,00
VENETO	Recioto Classico della Valpolicella DOCG	Le Bignele	CL 37,5	€ 35,00
FRIULI VENEZIA GIULIA	Verduzzo Friulano DOC Colli Orientali del Friuli	La Magnolia	CL 75	€ 25,00



LE MEZZE - BIANCHI



TRENTINO ALTO ADIGE	Gewürztraminer DOC	Elena Walch	CL 37,5	€ 15,00
--------------------------------	--------------------	-------------	---------	---------



LE MEZZE - ROSSI



TOSCANA	Chianti Classico DOCG	Castello d'Albola	CL 37,5	€ 15,00
	Brunello di Montalcino DOCG	Camigliano	CL 37,5	€ 28,00



Vino biologico o prodotto da azienda agricola certificata biologica.

Vini naturali e biodinamici prodotti con ridotti trattamenti in vigna e in cantina, rispettosi della natura e dei suoi frutti, con limitato uso di additivi chimici.

La carta vini che vi proponiamo è il risultato di un processo di ricerca che abbraccia anche i piccoli produttori, pertanto alcune referenze potrebbero non essere disponibili. Il nostro personale sarà lieto di proporvi le migliori alternative.

Per gli allergeni si rimanda alla singola etichetta. *Alcuni ingredienti possono essere freschi o surgelati a seconda della disponibilità di mercato.

Poiché la produzione delle pietanze avviene in un unico ambiente, i piatti potrebbero contenere tracce di nichel e di altri allergeni per contaminazione crociata.

ACQUA E FARINA

Vini al calice



BOLLICINE



LOMBARDIA	Franciacorta DOCG Primus Cuvée Brut	Franca Contea	CL 15	€ 12,00
VENETO	Prosecco Treviso DOC	BellCuore	CL 15	€ 6,00



BIANCHI



LOMBARDIA	Villano Bianco Provincia di Pavia IGP	Tenuta Fortunago	CL 15	€ 5,50
TOSCANA	FFF Toscana bianco IGT	Arizzi Wine	CL 15	€ 6,00
MARCHE	Passerina '102' Marche IGT	Castrum Morisci	CL 15	€ 6,50



ROSÈ



TOSCANA	Toscana Rosato IGT Gioia	Arizzi Wine	CL 15	€ 6,00
----------------	--------------------------	-------------	-------	--------



ROSSI



LOMBARDIA	Villano Rosso Provincia di Pavia IGP	Tenuta Fortunago	CL 15	€ 5,50
	Terrazze Retiche di Sondrio IGT Cormelò	Rivetti&Lauro	CL 15	€ 8,00
VENETO	Valpolicella Classico Superiore DOC	Le Bignele	CL 15	€ 7,50
TOSCANA	Chianti Colli Senesi Riserva DOCG	Tenuta Murlo	CL 15	€ 6,50
ABRUZZO	Montepulciano d'Abruzzo DOC	Cingilia	CL 15	€ 7,50
SICILIA	Guancianera Nero D'Avola	Ferracane	CL 15	€ 7,00



DOLCI



FRIULI VENEZIA GIULIA	Verduzzo Friulano DOC Colli Orientali del Friuli	La Magnolia	CL 15	€ 6,50
--------------------------------------	--	-------------	-------	--------

Vino biologico o prodotto da azienda agricola certificata biologica.

Vini naturali e biodinamici prodotti con ridotti trattamenti in vigna e in cantina, rispettosi della natura e dei suoi frutti, con limitato uso di additivi chimici.

La carta vini che vi proponiamo è il risultato di un processo di ricerca che abbraccia anche i piccoli produttori, pertanto alcune referenze potrebbero non essere disponibili. Il nostro personale sarà lieto di proporvi le migliori alternative.

Per gli allergeni si rimanda alla singola etichetta. *Alcuni ingredienti possono essere freschi o surgelati a seconda della disponibilità di mercato.

Poiché la produzione delle pietanze avviene in un unico ambiente, i piatti potrebbero contenere tracce di nichel e di altri allergeni per contaminazione crociata.

ACQUA E FARINA

Gluten free



PRIMI PIATTI

RISOTTO CARNAROLI AI FIORI DI ZUCCA

con ricotta di bufala e croccante di pomodori secchi

3 - 7 - 9 - 12



€ 16,00

CAULIFLOWER RICE ALLA CURCUMA

chicci di cavolfiore croccante spadellati con verdure e porri fritti # 9



€ 15,00

SPAGHETTI AL BURRO E SALVIA # 7



€ 10,00

SPAGHETTI AL POMODORO # 9



€ 10,00

Disponibile anche il formato di pasta Penne

I piatti della nostra **Steak House** sono disponibili anche gluten free.
Ricordati di segnalare al nostro staff la tua intolleranza o allergia al glutine al momento dell'ordine. Disponibile pane senza glutine.

PIZZE

CAMPANIA* pomodoro, mozzarella e origano # 5 - 6 - 7 - 8 - 13



€ 12,00

PARMENSE* pomodoro, mozzarella e prosciutto crudo # 5 - 6 - 7 - 8 - 13

€ 14,00

TAGGIASCA* pomodoro, mozzarella, e olive nere # 5 - 6 - 7 - 8 - 13



€ 13,00

VERZURA* pomodoro, mozzarella, zucchine, peperoni, melanzane e radicchio

5 - 6 - 7 - 8 - 13



€ 14,00

DOLCI

TIRAMISÙ* # 3 - 7 - 8

€ 8,50

MOUSSE ALLA PANNA CON FRUTTI DI BOSCO*

3 - 6 - 7

€ 8,50

ACQUA E FARINA

Menù bimbi

Risottino bianco alla parmigiana # 3 - 7 - 9	€ 8,00
Risottino allo zafferano # 3 - 7 - 9	€ 8,00
Pasta / gnocchi al pomodoro # 1 - 6 - 9 - 10	€ 7,00
Pasta / gnocchi al pesto # 1 - 5 - 6 - 7 - 8 - 10	€ 7,00
Pasta / gnocchi al ragù # 1 - 6 - 9 - 10	€ 7,00
Pasta / gnocchi al naturale # 1 - 6 - 9 - 10	€ 7,00
Pasta / gnocchi al burro # 1 - 6 - 7 - 9 - 10	€ 7,00
Pasta / gnocchi all'olio d'oliva # 1 - 6 - 9 - 10	€ 7,00
Pasta / gnocchi alle vongole in bianco con prezzemolo # 1 - 6 - 9 - 10 - 12 - 14	€ 9,00
Cotoletta di pollo con contorno # 1 - 3 - 5 - 6 - 7 - 10	€ 10,50
Bistecchina di pollo alla griglia con contorno # NO ALLERGENI	€ 10,50
Bistecchina di manzo alla griglia con contorno # NO ALLERGENI	€ 10,50
Baby New York hamburger con contorno # 1 - 6 - 10	€ 9,50
Baby würstel di pollo con contorno # 3 - 7 - 10	€ 9,00
Frittatina con verdure miste e iodigiano con contorno # 3 - 7 - 9	€ 8,50
Patate fritte* # 1	€ 5,00
Verdure alla griglia # NO ALLERGENI	€ 5,00
Caponatina biologica # 9	€ 5,00
Prosciutto cotto baby # NO ALLERGENI	€ 8,00
Prosciutto crudo baby # NO ALLERGENI	€ 9,00
Bresaola baby # NO ALLERGENI	€ 9,00
Salame baby # NO ALLERGENI	€ 8,00
Macedonia di frutta fresca # NO ALLERGENI	€ 5,00
Frutta di stagione # NO ALLERGENI	€ 3,50
Tiramisù baby # 1 - 3 - 6 - 7 - 8 - 10	€ 5,00
Gelato gusti vari # 3 - 6 - 7 - 8	
1 pallina	€ 2,50
2 palline	€ 4,00

GIFT

Gradualità, Individualità, Flessibilità, Tono

DietaGIFT

non è solo una dieta, ma uno **stile di vita** da sposare con **gradualità**, ricordando l'importanza del **movimento** nel mantenimento del proprio benessere. Mangiare **GIFT** significa assaporare pietanze prodotte con i frutti della terra senza rinunciare al gusto.

La regola per un pasto equilibrato è semplice:

Frutta e Verdura

un'abbondante componente di alimenti ricchi di fibra

Carboidrati

una base di carboidrati complessi (pane, pasta, riso, patate: non mai più di un terzo del totale)

Proteine

una fonte proteica (carne, pesce, uova, formaggio, affettato, noci: non più di un terzo del totale)



SEGUI LA PIUMA

per individuare i piatti DietaGift inseriti nel menù, scelti per la qualità degli alimenti proposti, la semplicità delle cotture e dei condimenti e le corrette proporzioni tra gli ingredienti utilizzati.



Inoltre è consigliato evitare tutto il "cibo spazzatura" e gli alimenti raffinati, sì invece ai cereali integrali e ai dolcificanti naturali. E ricorda, l'assunzione calorica nel corso della giornata va distribuita come segue: **COLAZIONE DA RE, PRANZO DA PRINCIPE, CENA DA POVERO.**



ACQUA E FARINA

Allergeni

- 1** Cereali contenenti glutine (cioè grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati) e prodotti derivati, tranne:
 - Sciroppi di glucosio a base di grano, incluso destrosio;
 - Malto destrine a base di grano;
 - Sciroppi di glucosio a base di orzo;
 - Cereali utilizzati per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola.
- 2** Crostacei e prodotti a base di crostacei.
- 3** Uova e prodotti a base di uova. (sono comprese le uova di tutte le specie di animali ovipari).
- 4** Pesce e prodotti a base di pesce, tranne:
 - gelatina di pesce utilizzata come supporto per preparati di vitamine o carotenoidi;
 - gelatina o colla di pesce utilizzata come chiarificante nella birra e nel vino.
- 5** Arachidi e prodotti a base di arachidi.
- 6** Soia e prodotti a base di soia, tranne:
 - olio e grasso di soia raffinato;
 - tocoferoli misti naturali (E306), tocoferolo D-alfa naturale, tocoferolo acetato D-alfa naturale, tocoferolo succinato D-alfa naturale a base di soia;
 - oli vegetali derivati da fitosteroli e fitosteroli esteri a base di soia;
 - estere di stanolo vegetale prodotto da steroli do olio vegetale a base di soia.
- 7** Latte e prodotti a base di latte (incluso lattosio), tranne:
 - siero di latte utilizzato per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola;
 - lattio. (sono compresi latte bovino, caprino, ovino, e ogni tipo di prodotto da essi derivato).
- 8** Frutta a guscio vale a dire:
 - mandorle (*Amigdalus communis* L.), nocciole (*Corylus avellana*), noci (*Juglans regia*), noci di acagiù (*Anacardium occidentale*), noci di pecan [*Carya illinoiensis* (Wangenh) K. Koch], noci del Brasile (*Bertholletia excelsa*), pistacchi (*Pistacia vera*), noci macadamia o noci del Queensland (*Macadamia ternifolia*) e i loro prodotti, tranne per la frutta a guscio utilizzata per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola.
- 9** Sedano e prodotti a base di sedano.
- 10** Senape e prodotti a base di senape.
- 11** Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo.
- 12** Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10mg/kg o 10mg/l espressi in termini di SO₂ totale da calcolarsi per i prodotti così come proposti pronti al consumo o ricostituiti conformemente alle istruzioni dei fabbricanti.
- 13** Lupini e prodotti a base di lupini.
- 14** Molluschi e prodotti a base di molluschi.



ACQUA E FARINA

Allergeni supplementi

ACCIUGHE	ALLERGENI: 4	MOZZARELLA FIORDILATTE	ALLERGENI: 7	POMODORINI	ALLERGENI: NO
AGLIO	ALLERGENI: NO	MOZZARELLA DI BUFALA	ALLERGENI: 7	POMODORI SECCHI*	ALLERGENI: 12
ASPARAGI	ALLERGENI: NO	MOZZARELLA VEGANA	ALLERGENI: NO	PROSCIUTTO COTTO	ALLERGENI: NO
AURICCHIO	ALLERGENI: 7	MOZZARELLA SENZA LATTOSIO	ALLERGENI: 7	PROSCIUTTO CRUDO	ALLERGENI: NO
BASILICO	ALLERGENI: NO	NOCI SGUSCIATE	ALLERGENI: 8	RICOTTA VACCINA	ALLERGENI: 7
BRESAOLA	ALLERGENI: NO	OLIVE NERE	ALLERGENI: NO	RUCOLA	ALLERGENI: NO
BRIE	ALLERGENI: 7	ORIGANO	ALLERGENI: NO	SALAME MILANO	ALLERGENI: NO
CALAMARI	ALLERGENI: 12-14	PANCETTA AFFUMICATA	ALLERGENI: NO	SALAME PICCANTE	ALLERGENI: NO
CAPPERI	ALLERGENI: NO	PANNA DA CUCINA	ALLERGENI: 7	SALMONE AFFUMICATO	ALLERGENI: 4
CARCIOFI	ALLERGENI: NO	PATATE FRITTE	ALLERGENI: 1 - 6	SALSA POMODORO	ALLERGENI: NO
CIPOLLE	ALLERGENI: NO	PATATE LESSE	ALLERGENI: NO	SALSICCIA	ALLERGENI: NO
COPPA DI PARMA	ALLERGENI: NO	PECORINO ROMANO DOP	ALLERGENI: 7	SCAMORZA	ALLERGENI: 7
CREMA DI ZUCCA	ALLERGENI: 7	PECORINO ZAFFERANO	ALLERGENI: 7	SPECK	ALLERGENI: NO
FRIARIELLI	ALLERGENI: NO	PEPERONCINO	ALLERGENI: NO	SPINACI	ALLERGENI: NO
FRUTTI DI MARE*	ALLERGENI: 2-4-12-14	PEPERONI	ALLERGENI: NO	STRACCIATELLA BUFALA	ALLERGENI: 7
FUNGHI CHAMPIGNON	ALLERGENI: NO	PERE	ALLERGENI: NO	TALEGGIO	ALLERGENI: 7
FUNGHI PORCINI	ALLERGENI: NO	PESTO	ALLERGENI: 3-7-8	TONNO	ALLERGENI: 4
GAMBERI*	ALLERGENI: 2-12	PISTACCHIO	ALLERGENI: 6-7-8	TREVISANA	ALLERGENI: NO
GORGONZOLA	ALLERGENI: 7	POLPO*	ALLERGENI: 12-14	UOVA	ALLERGENI: 3
GRANA GRATTUGIATO	ALLERGENI: 3-7	POMODORO FRESCO	ALLERGENI: NO	WURSTEL	ALLERGENI: 3 -7-10
LARDO	ALLERGENI: NO			ZUCCHINE	ALLERGENI: NO
MANDORLE	ALLERGENI: 8				
MELANZANE	ALLERGENI: NO				

