

Πρωινό
Βιολογικά
αβγά & γάλα

Σάντουιτς
Ψωμάκι ζυμωτό
και πολύσπορο

Χορτοφαγικές
επιλογές σε
όλο το μενού

Ωράριο
Από τις 9:00 πμ
ώς αργά το βράδυ

σχεδία μενού

ΠΡΩΙΝΟ

✓ Τραχανάς γλυκός με βιολογικό γάλα,
ψημένη φέτα & κρουτόν
ζυμωτού ψωμιού
4€

✓ Γιαούρτι με γκρανόλα,
φρούτα εποχής & μέλι
5€

✓ Αβγό ποσέ με γιαούρτι, μέλι,
σπιρουλίνα & φυσικό χυμό λεμονιού,
σερβιρισμένα πάνω σε φρέσκο
πολύσπορο ψωμάκι
7€

✓ Στραπατσάδα
με φρέσκια ντομάτα & φέτα
7€

✓ Φρυγανισμένο ζυμωτό ψωμάκι
με πέστο φέτας, ντομάτα ψητή
& τηγανισμένο αβγό
7€

✓ Αυγοφέτες καραμελωμένες
με γλυκό βύσσινο & σαντιγί
7€

Φρουτάλια* Άνδρου
με βόειο λουκάνικο, πατάτα, κολοκύθι,
μανιτάρι, τριμμένο κεφαλοτύρι
& φρέσκο δυόσμο
9€

ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ

Λειτουργός
Ζαμπόν, τυρί τσένταρ, μήλο
σε καλαμποκίσιο ψωμί
5€

✓ Διασώστης
Σαλάτα με ρεβίθια & φίγγι (κράνμπερι)
σε ψωμάκι ολικής
6€

✓ Ξενόνας
Ζυμωτό ψωμί με πέστο ελιάς
& ελληνική σαλάτα
με ψητές ντομάτες
6€

✓ Ευ αγωνίζεσθαι
Tortilla με χούμους, μαρούλι,
ντομάτα, ψητή μελιτζάνα, ταχίνι
& χυμό λεμονιού
6€

✓ Σχεδιάρτ
Ψητά λαχανικά με πέστο βασιλικού
& χαλούμι ψητό
σε ζυμωτό ψωμί με χαρούπι
7€

Σχεδία
Γαλοπούλα, μαγιονέζα,
μουστάρδα ντιζόν, ντομάτα
& γραβιέρα σε ζυμωτό λευκό ψωμί
7€

*Τα αυγά μας είναι βιολογικά ✓ χορτοφαγικό ✓ βίγκαν

Ροφήματα
Η σοκολάτα μας
«τα σπάει»

Σχεδίαρτ
είδη δώρων
από χαρτί

Χορτοφαγικές
επιλογές σε
όλο το μενού

Ωράριο
Από τις 9:00 π.μ.
ώς αργά το βράδυ

σχεδία μενού

ΣΑΛΑΤΕΣ

✓ Αλληλεγγύη

Κλασική & αγαπημένη σαλάτα ταμπουλέ
με πλιγούρι, μαϊντανό, ντομάτα,
αγγούρι, φρεσκοστυμμένο χυμό λεμονιού
& διάφορα μυρωδικά.
7€

✓ Κατανόηση

Αργοψημένη ντομάτα, αγγούρι, πιπεριά,
φέτα, κρεμμύδι & καπαρόφυλλα
7€

✓ Ενσυναίσθηση

Φακές μπελούγκα με ψητά λαχανικά,
φέτα & βινεγκρέτ λιαστής ντομάτας
με θυμάρι
8€

✓ Καλοσύνη

Κινόα, δροσερά φύλλα σαλάτας,
αποξηραμένα φρούτα
& σος μανταρινιού
8€

ΖΕΣΤΑ ΠΙΑΤΑ

✓ Σούπα κολοκύθας

με άρωμα πορτοκαλιού
6€

✓ Μπριάμ

6€

✓ Κουνουπίδι και μπρόκολο

ογκρατέν με φυτικό τυρί
& γάλα σόγια
7€

Κοτόπουλο στη σχάρα

με ψητά λαχανικά
9€

Χοιρινά φιλετάκια

με baby πατάτες
& σάλτσα ροδιού
10€

✓ χορτοφαγικό

✓ βίγκαν

*Παρακαλούμε, ενημερώστε μας αν έχετε
αλλεργία ή δυσανεξία σε κάποια τροφή.

Τάπας
Σχεδιάστε
το πιάτο σας

Οίνος
Βιολογικός
και διαλεχτός

Κοκτέιλ
με
υπογραφή

Σχεδία café
Πάνω απ' όλα
κοινωνικό πρόγραμμα

σχεδία μενού

ΜΕΖΕΣ / ΤΑΠΑΣ

✓ Μπουκίτσες ελληνικής σαλάτας
✓ & μελιτζάνες ψητές
με κρύα σάλτσα ντομάτας, βασιλικό,
τριμμένο ανθότυρο
(για 1 ή για 2 άτομα)
6€ / 11€

✓ Ρύζι με κουκουνάρι,
σταφίδες, φλούδα ντομάτας &
σάλτσα γιαουρτιού με δυόσμο
✓ & μπουκίτσες τυριού
με φέτα, ελιά, παναρισμένες
με φυστίκια Αιγίνης & καρύδια
6€ / 11€

Μπρουσκέτα με γαύρο μαρινάτο
& ελληνική σάλσα
& μπρουσκέτα με χούμους,
απάκι, ψητή πιπεριά, γραβιέρα
6€ / 11€

✓ Χαλούμι μπουκίτσες (nuggets)
με μαρμελάδα πιπεριάς
✓ & κεφτεδάκια φακής
με πλιγούρι, σάλτσα άνιθου
6€ / 11€

Πιατέλα με όλες τις ανωτέρω επιλογές
(για 2 ή για 4 άτομα)
11€ / 21€

Πιατέλα της επιλογής
με όποια tapas επιθυμείτε.
11€ / 21€

ΓΛΥΚΑ

✓ Σιμιγδαλένιος χαλβάς
του Στέλιου Παρλιάρου
4€

✓ Φρουτοσαλάτα
με φρούτα εποχής
4€

✓ Μους σοκολάτας
με γάλα καρύδας
& σοκολάτα υγείας
5€

✓ χορτοφαγικό
✓ βίγκαν