

le zuppe

Zuppa di lenticchie, quinoa rossa e semi di lino / 5,00 €

Zuppa di cicerchie, grano antico e ortica / 5,00 €

Vellutata crudista di spinaci e pistacchi con germogli di soia verde / 5,00 €

le insalate

Ceci, zucchine grigliate, pomodorini ciliegino, formaggio Vegan senape in grani, origano, germogli di alfa alfa / 5,00 €

Insalata misticanza, fesa di tacchino, pomodori ciliegino, Parmigiano Reggiano DOP 24 mesi e germogli di alfa alfa / 5,50 €

Insalata misticanza, carpaccio di tonno Pinna Gialla, scorzette di arancio candite, avocado e semi di sesamo / 6,50 €

i tagliolini crudisti

Tagliolini di carote al pesto di basilico / 4,50 €

Spaghetti di zucchine ai funghi porcini e tartufo / 5,00 €

le polpette crudiste

Polpette di carote, sedano, pomodori secchi, cipolla, con insalata di rucola e crema di melanzane / 4,50 €

Polpette di zucchine, carote, tofu e frutta secca con insalata di verza e yogurt acido di Bufala dei Castelli Romani / 4,50 €

i carpacci

Carpaccio di tonno Pinna Gialla con marinata di limone, pepe rosa e germogli di fieno greco / 7,50 €

Carpaccio di Carne Salada del Trentino, Parmigiano Reggiano DOP 24 mesi, rucola e glassa di aceto balsamico / 8,00 €

gli estratti di frutta e verdura

Mela e ananas, finocchio, sedano, limone, zenzero / 4,00 €

Arancia e mela, ananas, zenzero e sciroppo d'acero / 4,00 €

Spinaci e mela verde, limone, zenzero / 4,00 €

Carota e arancia, mela, zenzero / 4,00 €

i frullati

Pere e frutti di bosco, spinaci e latte di soia / 5,00 €

Frutti di bosco e banana, latte di soia, foglie di menta, semi di chia / 5,00 €

Frutti di bosco e banana, latte di soia, acqua di cocco / 5,50 €

Arancio e ananas, avocado, banana e acqua di cocco / 5,50 €

i dolci

Yogurt bianco, con cereali e frutta / 4,00 €

Torta di mele vegana / 4,50 €

le bevande

Acqua Egeria effervescente naturale 0,50 cl / 1,00 €

Acqua S. Benedetto naturale 0,50 cl / 1,00 €

Caffè americano / 2,50 €

Coca Cola 0,33 cl vetro / 2,50 €

Coca Cola ZERO 0,33 cl vetro / 2,50 €

Coca Cola Light 0,33 cl vetro / 2,50 €

Fanta 0,33 cl vetro / 2,50 €

Sprite 0,33 cl vetro / 2,50 €

Chinotto Neri 0,20 cl vetro / 2,50 €

Schweppes tonica 0,20 cl vetro / 2,50 €

Schweppes lemon 0,20 cl vetro / 2,50 €

Cedrata Tassoni 0,20 cl vetro / 2,50 €

birre artigianali in bottiglia / 5,00 €

consulta la lista con la nostra selezione



manna

CIRIOLE • ZUPPE • PRIMIZIE

via dello statuto 37c, 00185 roma

+39.06.9818.5073

www.mannamanna.it

info@mannamanna.it

seguidi su



le cirirole gourmet

puoi scegliere la Ciriola di: farina di grano duro, farina integrale, farina ai 5 cereali (+ 0,50 €) e farina speciale (+ 0,50 €)

• PROSCIUTTO •

01 | Prosciutto crudo di Parma gran riserva 18 mesi, crema di gorgonzola dolce DOP, insalatina e scorzette di arancia candite / 5,50 €

02 | Prosciutto crudo di Parma gran riserva 18 mesi, mozzarella di bufala dei Castelli Romani, pomodoro verdone croccante e paté di carciofi / 6,50 €

03 | Prosciutto crudo di Parma gran riserva 18 mesi, robiola piemontese, filetti di melanzana e zucchine grigliate / 6,50 €

04 | Prosciutto crudo di Parma gran riserva 18 mesi, stracchino, funghi porcini e gocce di whisky Lagavullin / 7,00 €

05 | Prosciutto cotto Nazionale e mozzarella di bufala dei Castelli Romani / 4,50 €

06 | Prosciutto cotto Nazionale, caprino, zucchine grigliate e olio EVO alla menta / 5,00 €

07 | Prosciutto cotto Nazionale, stracchino e carciofi grigliati al peperoncino / 5,50 €

08 | Prosciutto cotto Nazionale, robiola piemontese, battuto di olive taggiasche e paté di carciofi / 6,00 €

• ALTRE CARNI E SALUMI •

09 | Arrosto di tacchino, ananas e crema di aceto balsamico di Modena / 4,50 €

10 | Arrosto di tacchino, cavolo verza, senape tradizionale delicata allo yogurt ed erbe secche / 4,50 €

11 | Arrosto di tacchino, ricotta di bufala dei Castelli Romani, carciofi grigliati, battuto di olive taggiasche / 5,50 €

12 | Spianata romana, ricotta di bufala dei Castelli Romani e battuto di olive taggiasche / 5,50 €

13 | Mortadella di Bologna con pistacchi, rucola e crema di pistacchio di Bronte / 5,00 €

14 | Mortadella di Bologna con pistacchi, ricotta di bufala e granella di pistacchio Bronte / 6,00 €

15 | Speck dell'Alto Adige Igp, pachino, rucola, Parmigiano Reggiano DOP 24 mesi e glassa di aceto balsamico di Modena / 5,50 €

16 | Speck dell'Alto Adige Igp, teggio DOP, pomodori secchi e nocciole tritate / 6,00 €

17 | Speck dell'Alto Adige Igp, robiola piemontese, cavolo verza, pomodoro verdone croccante e olio al tartufo d'Alba / 6,00 €

18 | Speck dell'Alto Adige Igp, funghi porcini, crema tartufata / 6,50 €

19 | Bresaola punta d'anca Igp, olio EVO e gocce di limone / 5,00 €

20 | Bresaola punta d'anca Igp, robiola piemontese con semi di lino, rucola, pomodoro verdone croccante e gocce di vodka / 6,50 €

21 | Bresaola punta d'anca Igp, Parmigiano Reggiano DOP 24 mesi, insalatina e carciofi grigliati / 6,50 €

22 | Pastrami, pecorino Fiore Sardo DOP, crema di peperoni / 6,50 €

23 | Pastrami, teggio DOP, insalatina, miele e noci Sorrento / 7,00 €

24 | Carpaccio di carne Salada del Trentino, carciofi grigliati e battuto di olive taggiasche / 6,50 €

25 | Carpaccio di carne Salada del Trentino, pecorino Fiore Sardo DOP e caramello di mele e tequila / 7,50 €

26 | Coppa di Zibello Igp, pecorino Fiore Sardo DOP, insalatina e funghi porcini / 7,50 €

27 | Coppa di Zibello Igp, carpaccio di tonno Pinna Gialla, caprino, fettine di limone e brandy / 8,00 €

• PESCE •

28 | Carpaccio di tonno Pinna Gialla, cipolla rossa di Tropea e battuto di olive taggiasche / 6,50 €

29 | Carpaccio di tonno Pinna Gialla, pomodoro verdone croccante, crema di basilico e origano / 7,00 €

30 | Carpaccio di tonno Pinna Gialla, salsa tartara e mandorle tostate / 7,50 €

• VEGETARIANE E VEGANE •

31 | Crema di ceci, formaggio Vegan, zucchine grigliate, e crema di peperoni / 4,50 €

32 | Formaggio Vegan, crauti, pomodori secchi / 4,50 €

33 | Avocado, peperoni, pomodoro verdone croccante, formaggio Vegan, olio d'oliva e pepe / 5,50 €

34 | Pomodoro verdone croccante, ricotta di bufala dei Castelli Romani, pesto ligure e mandorle tostate / 5,50 €

35 | Melanzane grigliate, pecorino Fiore Sardo DOP, pomodori secchi e pesto ligure / 6,00 €