



# MENÚ SERALE

# PERCHÈ SMART FOOD

Per **SmartKook** è un'esigenza mangiare in modo consapevole!

Qui non ci sono medici, né dietologi, ma sappiamo che un'alimentazione varia fa bene alla salute: allo **SmartKook** potrete scegliere fra numerosi **smart-ingredienti**.

Selezioniamo prodotti di alta qualità e ci affidiamo a studi e ricerche scientifiche che ci insegnano come il cibo interagisce con il nostro organismo (Nutrigenomica).

*Noi siamo ciò che mangiamo* (Ludwing Feuerbach-1804) e questo vale soprattutto nel medio-lungo periodo.

Così abbiamo avviato un processo di scoperta (e riscoperta) di ingredienti e di cibi che alcuni ricercatori italiani hanno definito "**smart food**". Ne utilizziamo un buon numero per permettere ai nostri clienti, sempre più esigenti e consapevoli, di costruire ogni volta un menù diverso, personalizzato e quindi **SMART!**

**SmartKook è Longevity Food (LF) - Protective Food (PF) - Anticancer Food (AF):**

## Longevity Food

*Recenti ricerche hanno dimostrato che le molecole contenute in alcuni cibi possono intervenire nell'epigenoma, o DNA, e modificarne quei tratti che influiscono sulla durata della nostra vita, perchè riescono ad attivare i geni della longevità, in questa categoria troviamo:*

- le Antocianine: cavoli viola, ciliegie, arance rosse, mirtilli, melanzane, patate viola/dolci, prugne nere, radicchio, uva nera, frutti di bosco
- la Capsaicina: peperoncino e paprika piccante
- la Curcumina: curcuma
- l'Epigallocatechingallato: tè verde e tè nero
- la Fisentina: cachi, fragole, alcuni tipi di mele
- la Quercetina: asparagi, capperi, cipolle, lattuga, cioccolato fondente
- il Resveratrolo: uva

## Protective Food

*In questa categoria rientrano i cibi che aiutano a proteggere il nostro organismo da ipertensione, diabete e obesità:*

aglio, cereali, erbe aromatiche (basilico, origano, salvia, rosmarino, menta, timo ...), legumi, olio di oliva, olio di semi, semi oleosi (di girasole, di zucca ...), frutta secca e verdure in genere.

## Anticancer Food

*Un insieme di cibi che, oltre ad essere "protettivi" per l'organismo, rallentano la proliferazione delle cellule tumorali (alcuni riducono gli stati infiammatori dove il cancro trova terreno fertile, altri ne impediscono o rallentano lo sviluppo...). Fra questi:*

curcuma (curcumina), zenzero (gingerolo), carota (betacarotene), mirtilli e lamponi (delfinidina), soia, trifoglio rosso, caffè (flavonoidi, genisteina), crocifere come broccoli, cavolfiori, rucola, cime di rapa, cavoli di Bruxelles (isotiocianati), pompelmo e pomodoro (licopene), menta, ciliegie e lavanda (alcool perylill), pepe nero (piperina), limone (esperidina).

**In caso di allergie o intolleranze chiedere al nostro personale.**



# CAFFETTERIA



|   |      |
|---|------|
| Caffè   | 1,50 |
| Caffè macchiato (soya+0,40€)                  | 1,60 |
| Caffè d'orzo / Ginseng tazza piccola          | 1,60 |
| Caffè d'orzo / Ginseng tazza grande           | 2,20 |
| Macchiatone                                   | 1,60 |
| Caffè decaffeinato                            | 1,80 |
| Caffè corretto                                | 2,20 |
| Caffè shakerato                               | 5,00 |
| Caffè shakerato con Baileys                   | 5,50 |
| Crema caffè piccola                           | 4,00 |
| Crema caffè grande                            | 5,00 |
| Irish coffee (caffè, whisky, zucchero, panna) | 6,00 |
| Marocchino                                    | 2,20 |
| Cappuccino (soia + 0,40€, deca + 0,40€)       | 2,20 |
| Cappuccino d'orzo / Ginseng (soia + 0,40€)    | 2,50 |
| Cioccolata calda (panna + 1,00€)              | 6,00 |
| Latte   | 1,50 |
| Latte macchiato                               | 2,50 |
| Tè / tè verde / Camomilla / Tisane            | 4,00 |
| Spremuta d'arancio / pompelmo / limone / lime | 7,00 |
| Spremuta melograno                            | 7,00 |



## ...E DELIZIE

|                               |      |
|-------------------------------|------|
| Brioche grande                | 2,00 |
| Brioche piccola               | 1,50 |
| Brioche salata                | 4,00 |
| Muffin piccolo                | 2,00 |
| Muffin grande                 | 3,50 |
| Donuts piccolo                | 2,50 |
| Donuts grande                 | 3,50 |
| Aragostina                    | 2,00 |
| Tortino alla frutta           | 3,50 |
| Panino al latte               | 3,50 |
| Chocolate brownie gluten free | 3,50 |
| Frolla                        | 3,00 |

# BIBITE

|  |      |
|--|------|
| Acqua naturale / frizzante 50 ml                   | 2,00 |
| Succo di frutta                                    | 5,00 |
| Succo di frutta special                            | 6,00 |
| Tea freddo (pesca, limone) / Coca Cola / Aranciata | 5,00 |
| Aranciata amara / Chinotto / Sprite                | 5,00 |
| Schweppes / Schwepper lemon / Soda                 | 5,00 |
| Red Bull   | 5,00 |
| Crodino  | 7,00 |
| San Bitter   | 7,00 |
| Campari soda                                       | 7,00 |
| Cedrata Tassoni                                    | 7,00 |
| Ginger Beer  | 5,00 |
| Ginger Ale   | 5,00 |

# BIRRE IN BOTTIGLIA

## Weiss

Paulaner (50cl) /5,5% vol 7,00

Franziskaner (50cl) /5,0% vol 7,00

## Bionde - Lager

Heineken (33cl) /5,0% vol 6,00

Corona (microfiltrata 33cl) /4,6% vol 7,00

Ichnusa non filtrata /5,0% vol 7,00

Menabrea (33cl) 4,8% vol 6,00

## Doppio malto

Super Tennent's (33cl) /9,0% vol 7,00

Ceres (33cl) /7,7% vol 7,00

## Birra alla spina

media 7,00

piccola 5,00



# CUCINA

## BIG TOAST



### **Big toast**

(cotto, fontina)

6,00

### **Big Toast farcito**

(cotto, fontina, farcitura per toast)

7,00

## BIG HAMBURGER

### **Hamburger**

(hamburger di carne, insalata verde, pomodoro)

12,00

### **Cheeseburger**

(hamburger di carne, insalata verde, pomodoro, formaggio)

13,00

### **Veggie burger**

(hamburger di verdure, insalata verde, pomodoro secco)

13,00

## CLUB SANDWICH



### **Diaz**

(salmone, valeriana, philadelphia, avocado, pomodoro)

15,00

### **Fontana**

(culatello di cotto tartufato, cheddar, pomodoro, iceberg, salsa rosa)

15,00

### **Cairolì**

(tonno, uova, radicchio, avocado, maionese)

15,00

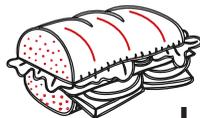
### **Garibaldi**

(salmone, tonno, tabasco, maionese, pomodoro, insalata, sale, pepe)

15,00

**In caso di allergie o intolleranze chiedere al nostro personale.**

# PANINI

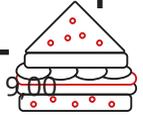


|   |       |
|---|-------|
| <b>SmartKook</b><br>(crudo di Parma 36 mesi, brie, pomodoro, rucola)                              | 10,00 |
| <b>Triennale</b><br>(bresaola, grana, rucola, olio, pepe)   | 10,00 |
| <b>Missori</b><br>(bresaola, caprino, rucola, pomodori secchi)                                    | 10,00 |
| <b>Naviglio</b><br>(cotto, mozzarella, pomodoro, rucola)  | 10,00 |
| <b>Cenacolo</b><br>(cotto, insalata verde, pomodoro, polpa di granchio)                           | 10,00 |
| <b>Castello</b><br>(speck, formaggio brie, radicchio al forno)                                    | 10,00 |
| <b>Napoleone</b><br>(speck, scamorza, spinacino, maionese)  | 10,00 |
| <b>Sempione</b><br>(tonno, mozzarella, pomodoro, maionese)  | 10,00 |
| <b>Centrale</b><br>(tonno, pomodoro, insalata verde, capperi, maionese)                           | 10,00 |
| <b>Cordusio</b><br>(bagel/pane carbone, salmone, valeriana, avocado, pomodoro, philadelphia)      | 12,00 |
| <b>Duomo</b><br>(bagel/pane carbone, culatello di cotto tartufato, cheddar, pomodoro, salsa rosa) | 12,00 |

# TRAMEZZINI

**Trammezzino**

7,50



# INSALATE

**Velasca**

(insalata mista, tonno, pomodoro, mais, mozzarella)

13,00

**Scala**

(insalata verde, pollo, pomodoro, carote, fontina)

13,00

**Romana**

(insalata verde, prosciutto crudo di Parma 36 mesi, noci, mais, grana)

13,00

**Galleria**

(insalata mista, prosciutto cotto, olive taggiasche, mozzarelline)

13,00

**Brera**

(spinacino, salmone, edamame, avocado, semi di zucca, semi di sesamo)

14,00

# DESSERT

**Torta del giorno**

8,00



**In caso di allergie o intolleranze chiedere al nostro personale.**

OPPURE

COMPONI IL PIATTO

## PANINI / FOCACCE/ PIADINE

AGGIUNGI FINO A **4** INGREDIENTI CHE DESIDERI!

|                             |       |
|-----------------------------|-------|
| <b>Pane francesino</b>      | 10,00 |
| <b>Pane integrale</b>       | 10,00 |
| <b>Pane arabo</b>           | 10,00 |
| <b>Pane multicereali</b>    | 10,00 |
| <b>Focaccia</b>             | 10,00 |
| <b>Piadina / quadrotto</b>  | 11,00 |
| <b>Bagel / pane carbone</b> | 11,00 |
| <b>Puccia</b>               | 11,00 |

## VERDURA E FRUTTA

|   |  |
|---|--|
| Pomodoro ( <b>AF,PF</b> ) (1,00€)           | Carciofi sott'olio ( <b>PF</b> ) (1,00€) |
| Pomodori secchi ( <b>AF,PF</b> ) (1,00€)    | Avocado ( <b>PF</b> ) (1,50€)            |
| Pomodori ciliegino ( <b>AF,PF</b> ) (1,00€) | Carote ( <b>PF</b> ) (1,00€)             |
| Zucchine grill ( <b>AF,PF</b> ) (1,00€)     | Radicchio ( <b>LF, PF</b> ) (1,00€)      |
| Melanzane grill ( <b>AF,LF,PF</b> ) (1,00€) | Rucola ( <b>PF</b> ) (1,00€)             |
| Peperoni grill ( <b>PF</b> ) (1,00€)        | Broccoli ( <b>AF</b> ) (1,00€)           |

## SALUMI, FORMAGGI E VARIE

|                          |                         |
|--------------------------|-------------------------|
| Prosciutto cotto (1,50€) | Pollo grigliato (2,00€) |
| Prosciutto crudo (1,50€) | Salmone (3,00€)         |
| Coppa (1,50€)            | Gamberetti (2,00€)      |
| Tacchino (1,50€)         | Tonno (1,50€)           |
| Bresaola (2,00€)         | Uova (1,50€)            |
| Salame (1,50€)           | Mozzarella (1,50€)      |
| Speck (2,00€)            | Mozz. di bufala (2,00€) |
| Cotoletta (3,00€)        | Scamorza (1,50€)        |

**LF:** Longevity Food

**PF:** Protective Food

**AF:** Anticancer Food

# SU MISURA PER TE

## INSALATE

SCEGLI FINO A **4** INGREDIENTI CHE DESIDERI!  
scegli la base + i tuoi 4 ingredienti

12,00

SCEGLI FINO A **6** INGREDIENTI CHE DESIDERI!  
scegli la base + i tuoi 6 ingredienti

13,00

BASE LATTUGA (LF PF) / BASE MISTICANZA (PF) / BASE SONGINO (PF) / BASE SPINACINO (PF)

### INGREDIENTI A SCELTA:

Finocchi (PF) (1,00€)  
Fagiolini (PF) (1,00€)  
Cetrioli (PF) (1,00€)  
Lattuga (PF) (1,00€)  
Patate (PF) (1,00€)  
Valeriana (PF) (1,00€)

Mela (LF,PF) (1,00€)  
Edamame (PF) (1,50€)  
Alga Wakame (PF) (1,50€)  
Funghi sott'olio (1,00€)  
Cavolfiori (AF) (1,00€)



Philadelphia (1,00€)  
Caprino (1,50€)  
Brie (1,50€)  
Grana (1,50€)  
Cheddar (1,50€)  
Mais (1,00€)  
Capperi (LF,PF) (1,00€)  
Olive taggiasche (1,50€)  
Uvetta (1,00€)

Semi di papavero (PF) (0,50€)  
Semi di girasole (PF) (0,50€)  
Semi di sesamo (PF) (0,50€)  
Semi di zucca (PF) (0,50€)  
Noci (PF) (1,50€)  
Patè d'olive (0,50€)



In caso di allergie o intolleranze chiedere al nostro personale.

# PIATTI FREDDI



## PRIMI\*

|   |       |
|---|-------|
| <b>Riso venere con dadolata di verdure</b>  | 12,00 |
| <b>Riso basmati con dadolata di verdure</b> | 12,00 |
| <b>Farro con verdure</b>                    | 12,00 |
| <b>Cous cous con verdure</b>                | 12,00 |
| <b>Misto verdure cotto</b>                  | 10,00 |
| <b>Misto verdure grigliate</b>              | 10,00 |
| <b>Zuppa del giorno</b>                     | 10,00 |
| <b>Quinoa con verdure</b>                   | 10,00 |

## SECONDI\*\*

|  |       |
|--|-------|
| <b>Trancio di salmone / orata / tonno</b>        | 15,00 |
| <b>Pollo / tacchibo alla griglia</b>             | 14,00 |
| <b>Bresaola con mozzarella di bufala</b>         | 14,00 |
| <b>Bresaola, rucola e grana</b>                  | 14,00 |
| <b>Prosciutto crudo con mozzarella di bufala</b> | 14,00 |
| <b>Caprese con mozzarella di bufala</b>          | 14,00 |
| <b>Prosciutto crudo e melone</b>                 | 14,00 |
| <b>Roast-beef</b>                                | 14,00 |
| <b>Salmone, spinacino, avocado, uova, sesamo</b> | 14,00 |

## PIATTO UNICO

|   |       |
|---|-------|
| <b>Crea il tuo piatto mixando un primo e un secondo del giorno con un contorno</b> (verdure grigliate, verdure cotte) | 18,00 |
|---|-------|

\*AI PRIMI PIATTI È POSSIBILE AGGIUNGERE UNO DEI SEGUENTI INGREDIENTI:

Salmone affumicato, bresaola, tacchino, tonno (2,00€)

\*\*AI SECONDI PIATTI È POSSIBILE AGGIUNGERE UNO DEI SEGUENTI INGREDIENTI:

Contorno di verdure cotte, contorno di verdure grigliate (3,50€)

# PIATTI CALDI

Vedi Menù Piatti Caldi

# SALUMI

|   |       |
|---|-------|
| <b>Prosciutto crudo di Parma</b><br>(prosciutto crudo di Parma con stagionatura superiore ai 36 mesi, colore rosso/roseo inframezzato dal bianco puro del grasso) | 14,00 |
| <b>Prosciutto Cotto</b><br>(prosciutto cotto prodotto con coscia nazionale fresca selezionata per peso, grasso e PH)  | 12,00 |
| <b>Petto di tacchino arrosto</b><br>(arrosto di tacchino prodotto utilizzando carni 100% italiane)  | 12,00 |
| <b>Salame</b><br>(salame con profumo caratteristico e sapore particolarmente originale)   | 12,00 |
| <b>Mortadella</b><br>(mortadella lodigiana dal gusto tipico)  | 12,00 |
| <b>Speck</b><br>(speck ottenuto dall'arto del suino lodigiano affumicato)   | 13,00 |
| <b>Misto 3 salumi a scelta</b>  | 22,00 |
| <b>Plateau SmartKook</b><br>(3 salumi e 3 formaggi a scelta)  | 27,00 |

## AD OGNI TAGLIERE È POSSIBILE AGGIUNGERE:

Grana (2,00€), brie (2,00€), mozzarella di bufala (3,00€), caprino (2,00€), cetriolini (1,50€), carote (1,50€), insalata verde (1,50€), rucola (1,50€), pomodorini (1,50€), mozzarella (1,50€).



**In caso di allergie o intolleranze chiedere al nostro personale.**

# LA NOSTRA CANTINA

## Vini Bianchi

|                       | CALICE | BOTT. |
|-----------------------|--------|-------|
| Chardonnay            | 7,00   | 28,00 |
| Traminer Aromatico    | 7,00   | 32,00 |
| La Fuga Donna Fugata  |        | 35,00 |
| Falanghina Le Marmore | 7,00   | 28,00 |

## Vini Rossi

|                        |      |       |
|------------------------|------|-------|
| Cabernet               | 6,00 | 26,00 |
| Valpolicella Classico  | 7,00 | 32,00 |
| Aglianico La Capranera | 7,00 | 32,00 |
| Barbera D'Asti Riboli  | 7,00 | 32,00 |
| Cannonau Corash        | 7,00 | 32,00 |
| Donna Fugata Sherazade |      | 35,00 |

# LE BOLLICINE



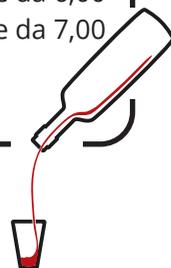
|  | CALICE | BOTT. |
|--|--------|-------|
| Prosecco Treviso La Farra                        | 7,00   | 28,00 |
| Franciacorta Bellavista Alma Gran Cuvée (375 cl) |        | 30,00 |
| Franciacorta Bellavista Alma Gran Cuvée          | 10,00  | 50,00 |
| Berlucchi Rosè                                   | 10,00  | 50,00 |
| Berlucchi Saten                                  | 10,00  | 50,00 |

## Champagne

|                                 |       |       |
|---------------------------------|-------|-------|
| Champagne Furdyna Carte Blanche | 12,00 | 60,00 |
|---------------------------------|-------|-------|

## SUPERALCOLICI

|                                |                   |
|--------------------------------|-------------------|
| <b>Amari classici</b>          | 6,00              |
| <b>Liquori</b>                 | 6,00              |
| <b>Grappe secche e morbide</b> | a partire da 6,00 |
| <b>Grappe barricate</b>        | a partire da 7,00 |



## E DISTILLATI

### Whisky

|               |       |
|---------------|-------|
| Jack Daniel's | 10,00 |
| Jim Beam      | 10,00 |
| Jameson       | 10,00 |
| Caol Ila      | 13,00 |
| Oban          | 11,00 |
| Lagavulin     | 13,00 |

### Rum

|             |       |
|-------------|-------|
| Zecapa 23   | 13,00 |
| Saint James | 10,00 |
| Havana 7    | 10,00 |
| Matusalem   | 10,00 |

### Gin

|           |       |
|-----------|-------|
| Gordon's  | 10,00 |
| Tanqueray | 11,00 |
| Hendrik's | 13,00 |
| Monkey    | 13,00 |

***Chiedi allo staff per le altre etichette***

### Vodka

|             |       |
|-------------|-------|
| Stolichnaya | 10,00 |
| Belvedere   | 13,00 |
| Grey Goose  | 13,00 |

**In caso di allergie o intolleranze chiedere al nostro personale.**

# I NOSTRI COCKTAILS



## APERITIVI ALCOLICI

|  |       |
|--|-------|
| <b>Americano</b><br>(Martini rosso, Campari, soda, scorza di limone)                   | 10,00 |
| <b>Negroni</b><br>(Martini rosso, Campari, Gin)  | 10,00 |
| <b>Negroni sbagliato</b><br>(Martini rosso, Campari, Spumante)                         | 10,00 |
| <b>Spritz</b><br>(Aperol/Campari, spumante, soda)                                      | 10,00 |
| <b>Hugo</b><br>(St. German, spumante, soda)  | 11,00 |
| <b>Moscow Mule</b><br>(Vodka, succo di lime, Ginger Beer, zenzero)                     | 10,00 |
| <b>Bloody Mary</b><br>(Vodka, succo di pompelmo, succo di limone, tabasco, sale, pepe) | 10,00 |
| <b>Martini cocktail</b><br>(Gin, vermut dry, oliva)                                    | 10,00 |

## LONG DRINKS

|  |                    |
|--|--------------------|
| <b>Vodka Tonic</b><br>(Vodka, acqua tonica)    | a partire da 10,00 |
| <b>Vodka Lemon</b><br>(Vodka, Schweppes Lemon) | a partire da 10,00 |
| <b>Gin Tonic</b><br>(Gin, acqua tonica)        | a partire da 10,00 |
| <b>Gin Lemon</b><br>(Gin, Schweppes Lemon)     | a partire da 10,00 |
| <b>Cuba Libre</b><br>(Rum, Coca Cola)          | a partire da 10,00 |

## PESTATI

|  |       |
|--|-------|
| <b>Mojito</b><br>(Rum bianco, succo di lime, germogli di menta, soda, zucchero di canna) | 10,00 |
| <b>Caipiroska</b><br>(Vodka, succo di lime, zucchero di canna)                           | 10,00 |
| <b>Caipirinha</b><br>(Cachaca, succo di lime, zucchero di canna)                         | 10,00 |

## BASE SOUR

|   |       |
|---|-------|
| <b>Vodka Sour</b><br>(Vodka, succo di limone, zucchero)     | 10,00 |
| <b>Campari Sour</b><br>(Campari, succo di limone, zucchero) | 10,00 |
| <b>Aperol Sour</b><br>(Aperol, succo di limone, zucchero)   | 10,00 |

## SHAKERATI

|   |       |
|---|-------|
| <b>Long Island ice tea</b><br>(Vodka, Rum, Triple sec, Gin, Succo di limone, Coca Cola) | 10,00 |
| <b>Cosmopolitan</b><br>(Vodka, triple sec, succo di lime, succo di cranberry)           | 10,00 |
| <b>Margarita</b><br>(Tequila, triple sec, succo di limone)                              | 10,00 |



**In caso di allergie o intolleranze chiedere al nostro personale.**



SCARICA L'APP



FOLLOW US



SMARTKOOK.IT