



MENÙ

PERCHÈ SMART FOOD

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

Qui non ci sono medici, né detiologi, 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, perché 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'Epidiolessichingallato: tè verde e tè nero
- la Fisetina: cachi, fragole, alcuni tipi di mele
- la Quercetina: asparagi, capperi, cipolle, lattuga, cioccolato fondente
- il Resveratolo: 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 peryll), pepe nero (piperina), limone (esperidina).

In caso di allergie o intolleranze chiedere al nostro personale.



CAFFETTERIA



SERVITO

Caffè	1,30	2,50
Caffè macchiato (soya+0,40€)	1,40	2,80
Caffè d'orzo / Ginseng tazza piccola	1,50	2,80
Caffè d'orzo / Ginseng tazza grande	1,80	3,00
Macchiatone	1,50	3,50
Caffè decaffeinato	1,50	3,00
Caffè corretto	2,00	3,00
Caffè shakerato	4,00	5,00
Caffè shakerato con Baileys	4,50	5,50
Crema caffè piccola	3,50	5,00
Crema caffè grande	5,00	6,00
Irish coffee (caffè, whisky, zucchero, panna)	6,00	7,00
Marocchino	1,80	3,50
Cappuccino (soia + 0,40€, deca + 0,40€)	1,80	3,00
Cappuccino d'orzo / Ginseng (soia + 0,40€)	2,50	3,50
Cioccolata calda (panna + 1,00€)	5,00	6,00
Latte	1,50	3,00
Latte macchiato	2,20	3,50
Tè / tè verde / Camomilla / Tisane	4,00	5,00
Spremuta d'arancio / pompelmo / limone / lime	5,00	6,00
Spremuta melograno	6,00	7,00



... E DELIZIE

Brioche grande	1,50	3,00
Brioche piccola	1,30	2,50
Brioche salata	3,50	5,00
Muffin piccolo	1,50	3,00
Muffin grande	3,00	5,00
Donuts piccolo	2,00	2,80
Donuts grande	3,00	4,00
Aragostina	1,40	2,00
Tortino alla frutta	2,50	3,50
Panino al latte	3,50	5,00
Chocolate brownie gluten free	3,50	5,00
Frolla	2,50	4,00

BIBITE

SERVITO

Acqua naturale / frizzante 50 ml	1,20	3,00
Succo di frutta	4,00	5,00
Succo di frutta special	5,00	6,00
Tea freddo (pesca, limone) / Coca Cola / Aranciata	4,00	5,00
Aranciata amara / Chinotto / Sprite	4,00	5,00
Schweppes / Schwepper lemon / Soda	4,00	5,00
Red Bull	4,00	5,00
Crodino	6,00	7,00
San Bitter	6,00	7,00
Campari soda	6,00	7,00
Cedrata Tassoni	6,00	7,00
Ginger Beer	5,00	6,00
Ginger Ale	5,00	6,00

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)

5,50

Big Toast farcito

(cotto, fontina, farcitura per toast)

6,50

BIG HAMBURGER

Hamburger

(hamburger di carne, insalata verde, pomodoro)

11,00

Cheeseburger

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

12,00

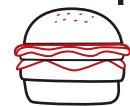
Veggie burger

(hamburger di verdure, insalata verde, pomodoro secco)

11,00



CLUB SANDWICH



Diaz

(salmone, valeriana, philadelphia, avocado, pomodoro)

14,00

Fontana

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

14,00

Cairoli

(tonno, uova, radicchio, avocado, maionese)

14,00

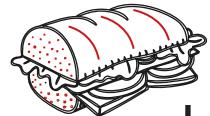
Garibaldi

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

14,00

In caso di allergie o intolleranze chiedere al nostro personale.

PANINI

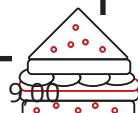


SmartKook (crudo di Parma 36 mesi, brie, pomodoro, rucola)	9,00
Triennale (bresaola, grana, rucola, olio, pepe)	9,00
Missori (bresaola, caprino, rucola, pomodori secchi)	9,00
Naviglio (cotto, mozzarella, pomodoro, rucola)	9,00
Cenacolo (cotto, insalata verde, pomodoro, polpa di granchio)	9,00
Castello (speck, formaggio brie, radicchio al forno)	9,00
Napoleone (speck, scamorza, spinacino, maionese)	9,00
Sempione (tonno, mozzarella, pomodoro, maionese)	9,00
Centrale (tonno, pomodoro, insalata verde, capperi, maionese)	9,00
Cordusio (bagel/pane carbone, salmone, valeriana, avocado, pomodoro, philadelphia)	10,00
Duomo (bagel/pane carbone, culatello di cotto tartufato, cheddar, pomodoro, salsa rosa)	10,00

TRAMEZZINI

Tramezzino

7,00



INSALATE

Velasca

11,00

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

Scala

11,00

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

Romana

11,00

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

Galleria

11,00

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

Brera

13,00

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

DESSERT

Torta del giorno

6,00



In caso di allergie o intolleranze chiedere al nostro personale.

OPPURE

COMPONI IL PIATTO

PANINI / FOCACCE / PIADINE

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

Pane francesino	8,00
Pane integrale	8,00
Pane arabo	8,00
Pane multicereali	8,00
Focaccia	8,00
Piadina / quadrotto	9,00
Bagel / pane carbone	9,00
Puccia	9,00

VERDURA E FRUTTA

Pomodoro (**AF,PF**) (1,00€)
Pomodori secchi (**AF,PF**) (1,00€)
Pomodori ciliegino (**AF,PF**) (1,00€)
Zucchine grill (**AF,PF**) (1,00€)
Melanzane grill (**AF,LF,PF**) (1,00€)
Peperoni grill (**PF**) (1,00€)

Carciofi sott'olio (**PF**) (1,00€)
Avocado (**PF**) (1,50€)
Carote (**PF**) (1,00€)
Radicchio (**LF, PF**) (1,00€)
Rucola (**PF**) (1,00€)
Broccoli (**AF**) (1,00€)

SALUMI, FORMAGGI E VARIE

Prosciutto cotto (1,50€)
Prosciutto crudo (1,50€)
Coppa (1,50€)
Tacchino (1,50€)
Bresaola (2,00€)
Salame (1,50€)
Speck (2,00€)
Cotoletta (3,00€)

Pollo grigliato (2,00€)
Salmone (3,00€)
Gamberetti (2,00€)
Tonno (1,50€)
Uova (1,50€)
Mozzarella (1,50€)
Mozz. di bufala (2,00€)
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*

Riso venere con dadolata di verdure	10,00
Riso basmati con dadolata di verdure	10,00
Farro con verdure	10,00
Cous cous con verdure	10,00
Misto verdure cotto	9,00
Misto verdure grigliate	9,00
Zuppa del giorno	9,00
Quinoa con verdure	10,00

SECONDI**

Trancio di salmone / orata / tonno	13,00
Pollo / tacchibo alla griglia	11,00
Bresaola con mozzarella di bufala	11,00
Bresaola, rucola e grana	11,00
Prosciutto crudo con mozzarella di bufala	11,00
Caprese con mozzarella di bufala	11,00
Prosciutto crudo e melone	11,00
Roast-beef	13,00
Salmone, spinacino, avocado, uova, sesamo	13,00

PIATTO UNICO

**Crea il tuo piatto mixando un primo e un secondo
del giorno con un contorno** (verdure grigliate, verdure cotte) 15,00

*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

Prosciutto crudo di Parma	12,00
(prosciutto crudo di Parma con stagionatura superiore ai 36 mesi, colore rosso/roseo inframezzato dal bianco puro del grasso)	
Prosciutto Cotto	10,00
(prosciutto cotto prodotto con coscia nazionale fresca selezionata per peso, grasso e PH)	
Petto di tacchino arrosto	10,00
(arrosto di tacchino prodotto utilizzando carni 100% italiane)	
Salame	10,00
(salame con profumo caratteristico e sapore particolarmente originale)	
Mortadella	10,00
(mortadella lodigiana dal gusto tipico)	
Speck	11,00
(speck ottenuto dall'arto del suino lodigiano affumicato)	
Misto 3 salumi a scelta	20,00
Plateau SmartKook	25,00
(3 salumi e 3 formaggi a scelta)	

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

Amari classici

6,00

Liquori

6,00

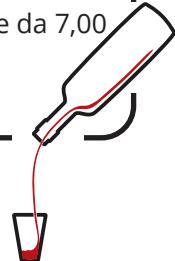
Grappe secche e morbide

a partire da 6,00

Grappe barricate

a partire da 7,00

E DISTILLATI



Whisky

Jack Daniel's	10,00
Jim Beam	10,00
Jameson	10,00
Caol Ila	11,00
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	11,00
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

American

(Martini rosso, Campari, soda, scorza di limone)

10,00

Negroni

(Martini rosso, Campari, Gin)

10,00

Negroni sbagliato

(Martini rosso, Campari, Spumante)

10,00

Spritz

(Aperol/Campari, spumante, soda)

10,00

Hugo

(St. German, spumante, soda)

11,00

Moscow Mule

(Vodka, succo di lime, Ginger Beer, zenzero)

10,00

Bloody Mary

(Vodka, succo di pompelmo, succo di limone, tabasco, sale, pepe)

10,00

Martini cocktail

(Gin, vermut dry, oliva)

10,00

LONG DRINKS

Vodka Tonic

(Vodka, acqua tonica)

a partire da 10,00

Vodka Lemon

(Vodka, Schweppes Lemon)

a partire da 10,00

Gin Tonic

(Gin, acqua tonica)

a partire da 10,00

Gin Lemon

(Gin, Schweppes Lemon)

a partire da 10,00

Cuba Libre

(Rum, Coca Cola)

a partire da 10,00

PESTATI

Mojito (Rum bianco, succo di lime, germogli di menta, soda, zucchero di canna)	10,00
Caipiroska (Vodka, succo di lime, zucchero di canna)	10,00
Caipirinha (Cachaca, succo di lime, zucchero di canna)	10,00

BASE SOUR

Vodka Sour (Vodka, succo di limone, zucchero)	10,00
Campari Sour (Camapri, succo di limone, zucchero)	10,00
Aperol Sour (Aperol, succo di limone, zucchero)	10,00

SHAKERATI

Long Island ice tea (Vodka, Rum, Triple sec, Gin, Succo di limone, Coca Cola)	10,00
Cosmopolitan (Vodka, triple sec, succo di lime, succo di cranberry)	10,00
Margarita (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