



MENÙ

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 Quercitina: 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



	SERVITO	
Caffè	1,20	2,40
Caffè macchiato (soya+0,40€)	1,40	2,60
Caffè d'orzo / Ginseng tazza piccola	1,50	2,50
Caffè d'orzo / Ginseng tazza grande	1,80	2,80
Macchiatone	1,50	2,50
Caffè decaffeinato	1,50	2,50
Caffè corretto	1,80	3,00
Caffè shakerato	4,00	5,00
Caffè shakerato con Baileys	4,50	5,50
Crema caffè piccola	3,00	4,00
Crema caffè grande	4,00	5,00
Irish coffee (caffè, whisky, zucchero, panna)	5,00	6,00
Moarocchino	1,80	3,00
Cappuccino (soya + 0,40€, deca + 0,40€)	1,80	3,00
Cappuccino d'orzo / Ginseng (soya + 0,40€)	2,20	3,50
Cioccolata calda (panna + 1,00€)	5,00	6,00
Latte	1,50	3,00
Latte macchiato	2,20	3,50
Tea / Green tea / Camomilla / Tisane	3,70	5,00
Spremuta d'arancio / pompelmo / limone / lime	5,00	6,00
Spremuta melograno	6,00	7,00



...E DELIZIE

Brioche grande	1,50	2,00
Brioche piccola	1,30	1,60
Brioche salata	3,50	4,50
Muffin piccolo	1,40	2,00
Muffin grande	3,00	3,50
Donuts piccolo	2,00	2,80
Donuts grande	3,00	4,00
Aragostina	2,00	3,00
Tortino vegano / Tortino alla frutta	3,50	4,00
Panino al latte	3,00	4,00
Chocolate brownie gluten free	3,00	4,00
Frolla	2,50	3,50

BIBITE

SERVITO

Acqua naturale / frizzante 50 ml	1,20	2,20
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	5,00	6,00
Crodino	6,00	7,00
San Bitter	6,00	7,00
Campari soda	6,00	7,00
Cedrata Tassoni	5,00	6,00
Ginger Beer	5,00	6,00
Ginger Ale	5,00	6,00

BIRRE IN BOTTIGLIA

Weiss

Paulaner (50cl) /5,5% vol 6,00

Erdinger (50cl) /5,5% vol 6,00

Bionde - Lager

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

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

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

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

Doppio malto

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

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

Birra alla spina

media 6,50

piccola 5,00



CUCINA

BIG TOAST



Big toast

(cotto, fontina)

5,00

Big Toast farcito

(cotto, fontina, farcitura per toast)

6,00

BIG HAMBURGER

Hamburger

(hamburger di carne, insalata verde, pomodoro)

10,00

Cheeseburger

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

11,00

Veggie burger

(hamburger di verdure, insalata verde, pomodoro secco)

10,00

CLUB SANDWICH



Diaz

(salmone, valeriana, philadelphia, avocado, pomodoro)

12,00

Fontana

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

12,00

Cairolì

(tonno, uova, radicchio, avocado, maionese)

12,00

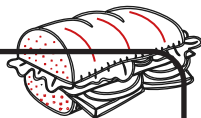
Garibaldi

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

12,00

In caso di allergie o intolleranze chiedere al nostro personale.

PANINI

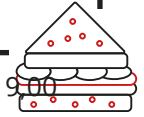


SmartKook (crudo di Parma 36 mesi, brie, pomodoro, rucola)	9,00
Triennale (bresaola, grana, rucola, olio, pepe)	9,00
Missori (bresaola, caprino, rucola, pomodori secchi)	9,00
Naviglio (cotto, mozzarella, pomodoro, rucola)	9,00
Cenacolo (cotto, insalata verde, pomodoro, polpa di granchio)	9,00
Castello (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

Trammezzino

6,50



INSALATE

Velasca

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

10,00

Scala

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

10,00

Romana

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

10,00

Galleria

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

10,00

Brera

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

12,00

DESSERT

Torta del giorno

6,00

Tarte Tatin con gelato

6,00

Sfera di cioccolato

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€)	Carciofi sott'olio (PF) (1,00€)
Pomodori secchi (AF,PF) (1,00€)	Avocado (PF) (1,50€)
Pomodori ciliegino (AF,PF) (1,00€)	Carote (PF) (1,00€)
Zucchine grill (AF,PF) (1,00€)	Radicchio (LF, PF) (1,00€)
Melanzane grill (AF,LF,PF) (1,00€)	Rucola (PF) (1,00€)
Peperoni grill (PF) (1,00€)	Broccoli (AF) (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

10,00

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

10,00

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

SECONDI**

Trancio di salmone / orata / tonno	12,00
Pollo / tacchibo alla griglia	10,00
Bresaola con mozzarella di bufala	10,00
Bresaola, rucola e grana	10,00
Prosciutto crudo con mozzarella di bufala	10,00
Caprese con mozzarella di bufala	10,00
Prosciutto crudo e melone	10,00
Roast-beef	12,00
Salmone, spinacino, avocado, uova, sesamo	12,00

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

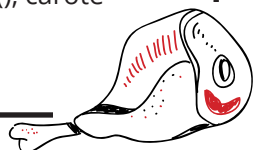
Vedi Menù Piatti Caldi

SALUMI

Prosciutto crudo di Parma (prosciutto crudo di Parma con stagionatura superiore ai 36 mesi, colore rosso/roseo inframezzato dal bianco puro del grasso)	10,00
Prosciutto Cotto (prosciutto cotto prodotto con coscia nazionale fresca selezionata per peso, grasso e PH)	10,00
Petto di tacchino arrosto (arrosto di tacchino prodotto utilizzando carni 100% italiane)	10,00
Salame (salame con profumo caratteristico e sapore particolarmente originale)	10,00
Mortadella (mortadella lodigiana dal gusto tipico)	10,00
Speck (speck ottenuto dall'arto del suino lodigiano affumicato)	10,00
Misto 3 salumi a scelta	18,00
Plateau SmartKook (3 salumi e 3 formaggi a scelta)	23,00

AD OGNI TAGLIERE È POSSIBILE AGGIUNGERE:

Grana (), brie (), mozzarella di bufala (), caprino (), cetriolini (), carote (), insalata verde (), rucola (), pomodorini (), mozzarella.



In caso di allergie o intolleranze chiedere al nostro personale.

LA NOSTRA CANTINA

Vini Bianchi

	CALICE	BOTT.
Chardonnay	6,00	28,00
Traminer Aromatico	7,00	28,00
Sauvignon	7,00	28,00
Müller Thurgau Pfitscher		30,00
Langhe Blangè Ceretto		35,00

Vini Rossi

Cabernet	6,00	26,00
Valpolicella Classico	7,00	28,00
Morellino di Scansano	8,00	30,00
Langhe Nebbiolo Alessandro Veglio		30,00
Syrah Kaid Alessandro di Camporeale		40,00

LE BOLLICINE



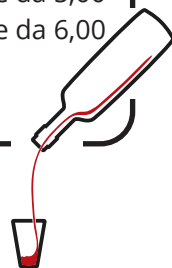
	CALICE	BOTT.
Prosecco terre di Rai Millesimato	6,00	25,00
Franciacorta Bellavista Alma Gran Cuvée (375 cl)		30,00
Franciacorta Bellavista Alma Gran Cuvée	10,00	50,00

Champagne

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

SUPERALCOLICI

Amari classici	5,00
Liquori	5,00
Grappe secche e morbide	a partire da 5,00
Grappe barricate	a partire da 6,00



E DISTILLATI

Whisky

Jack Daniel's	10,00
Jim Beam	10,00
Jameson	10,00
Caol Ila	10,00
Oban	10,00
Lagavulin	12,00

Rum

Zecapa 23	12,00
Saint James	10,00
Havana 7	10,00

Gin

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

Vodka

Moskovskaya	10,00
Belvedere	12,00
Grey Goose	12,00

In caso di allergie o intolleranze chiedere al nostro personale.

I NOSTRI COCKTAILS



APERITIVI ALCOLICI

Americano (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)	10,00
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 (Campari, 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