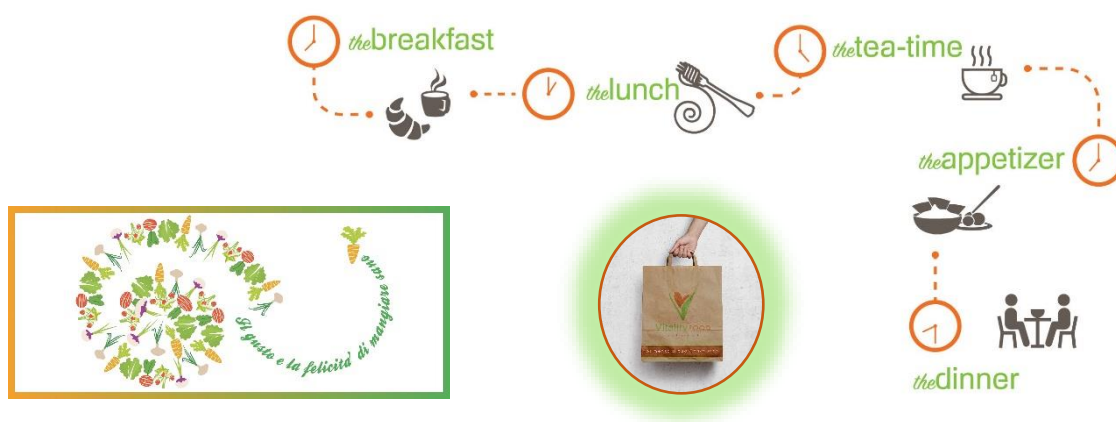


E' arrivata l'estate....aria di cambiamento....



Anche Vitality si rinnova, proponendo un menu capace di coniugare gusto e benessere, di soddisfare appassionati e gourmands, di assecondare le esigenze di chi ha i minuti contati, di chi può regalarsi più tempo a tavola, di chi passa semplicemente per un caffè o per chi, terminata la routine quotidiana si vuole concedere una cena sana, gustosa e leggera.

Incuriositi? Scorrete tra le pagine e lasciatevi tentare dalle ricette più “divertenti” della nostra nuova carta!



Per chi ha fretta

HEALTHY MEAL

(piatti completi e veloci ;-))

Avvicinati alla nostra vetrina per scegliere tra le nostre combinazioni

MONTI

Bresaola, arista o fesa di tacchino con contorno di verdure da abbinare ai cereali del giorno

€ 10,50

MARE

Salmone scozzese affumicato al naturale, pesce spada affumicato al naturale o tonno all'olio EVO con contorno di verdure da abbinare ai cereali del giorno

€ 12,50

VEGETARIANO/VEGANO

Caprese o tofu con contorno di verdure da abbinare ai cereali del giorno

€ 10,00

LE VERDURE DEL GIORNO

MISTO DI VERDURE

Verdure di stagione a KM 0 cotte al vapore, al forno e grigliate

Tra cui... cavolo cappuccio viola e/o bianco, agretti, patate alla curcuma, peperoni, verza, carote, borragine, spinaci, broccolo romano o siciliano....



PICCOLO

€ 4,00



GRANDE

€ 5,50

Aggiungi la nostra frutta secca e i semi

€ 0,50

HEALTY QUICK SNACK

SALMONE SCOZZESE AFFUMICATO Salmone scozzese affumicato, misticanza, avocado, citronette di limone e granella di mandorle	€ 10,00
PESCE SPADA AFFUMICATO Pesce spada affumicato, songino, mango, cetrioli e mandorle	€ 9,50
TONNO ALL'OLIO EVO Tonno all'olio EVO, misticanza, julienne di finocchio, pomodorini pachino e olive	€ 9,50
BRESAOLA Bresaola, rucola, mela smith, parmigiano e germogli bio	€ 8,50
ARISTA Arista, spinacino croccante, julienne di carote e semi misti	€ 7,50
FESA DI TACCHINO Fesa di tacchino, songino, mandorle e julienne di verdure croccanti (zucchine, carote, finocchio)	€ 8,50
CAPRESE Mozzarella di bufala campana D.O.P. con pomodoro e basilico	€ 7,50
PROSCIUTTO E MOZZARELLA Prosciutto di Bassiano e mozzarella di bufala campana D.O.P.	€ 9,00
PROSCIUTTO E MELONE Prosciutto di Bassiano e melone francesino	€ 9,00





LE NOSTRE INSALATE

DELIZIOSA Spinacino, mango, feta, noci e semi di zucca	€ 8,00
INSALATA DI FRUTTA E VERDURA (vegan) Songino, ananas, kiwi, melone, cetriolo e julienne di carote, finocchio e zucchine	€ 8,00
CLASSICA Misticanza, mozzarella di bufala campana D.O.P. pomodorini datterini, olive taggiasche, mais	€ 8,00
BENESSERE (vegan) Rucola, avocado, germogli bio, pomodorini datterini, semi di sesamo, fagiolini, citronette di limone	€ 8,00
POLLO LIGHT Misticanza, pollo, olive taggiasche, pomodorini datterini, mais, salsa Vitality	€ 8,00
TONNARA Misticanza, tonno EVO, dadolata di frisella, olive taggiasche, pomodorini e semi misti	€ 8,00
INSALATA FANTASIA Crea la tua insalata!	€ 8,00
 Aggiungi la nostra frutta secca e i semi	 € 0,50

Per condire le vostre insalate chiedi al personale del Vitality oltre all'Olio Biologico Girolomoni, sale iodato oppure la nostra nuova selezione: sale affumicato, rosso delle Hawaii o il sale rosa dell'Himalaya

"LA VAPORIERA"

Ricette sane, leggere e gustose pensate per Voi

Con il nostro forno al vapore prepareremo dei gustosi cestini ideati per mangiare più sano



Cestino con polpo, riso basmati, zucchine, patate, carote, semi misti biologici e pesto di rucola

€ 15,00



Cestino con uovo bio, riso venere, piselli, pomodori secchi, semi misti biologici, noci, salsa vitality

€ 13,00



Cestino con polpette di pollo, riso baldo integrale, olive, patate, zucchine, semi di lino, granella di mandorle, salsa tahina

€ 13,00



PIACERI GOURMET

**PENSATO PER CHI A PRANZO NON VUOLE RINUNCIARE A RICETTE SEMPLICI
E...MAI BANALI**

PRIMI PIATTI

Pastificio Girolimoni "oltre il biologico"

CEREALI DEL GIORNO

€ 7,50

Ogni giorno uno o due cereali tra: riso selvaggio rosso, avena italiana*, quinoa real, amaranto*, miglio*, farro*, orzo perlato*, lenticchie di montagna*, cous cous integrale*, ceci qualità sultano*, segale*, grano saraceno*, fagioli neri*...

** cereali provenienti da agricoltura biologica*

PENNE AL POMODORO E BASILICO (vegan)

€ 6,50

Penne "Pastificio Girolimoni" con pomodoro e basilico

ORECCHIETTE CON PESTO DI RUCOLA E MANDORLE (vegan)

€ 7,50

Orecchiette "Pastificio Girolimoni" trifilate al bronzo con pesto green Vitality (rucola, mandorle, olio EVO bio, sale rosa)

RISOTTO DELL'ORTO (vegan)

€ 9,00

Riso venere con salsa di piselli, punte di asparagi croccanti, spinacino e semi di sesamo

SPAGHETTI ALLA CARBONARA LIGHT

€ 8,00

Spaghetti "Pastificio Girolimoni" con uova biologiche allevate a terra, guanciale, parmigiano, latte di riso

LINGUINE CON TONNO, ZUCCHINE E POMODORINI AL PROFUMO DI TIMO

€ 8,00

Linguine "pastificio Girolimoni" trifilate al bronzo con tonno all'olio EVO, zucchini, pomodorini, timo

TAGLIATELLE ALLA GRICIA DI VERDURE

€ 8,00

Tagliatelle semintegrali "Pastificio Girolimoni" con guanciale, zucchini, melanzane, rapa, prezzemolo, basilico, pecorino e peperoncino

FUSILLI AL FARRO CON CREMA DI RAPA BIANCA

€ 8,00

Fusilli al farro "Pastificio Girolimoni" con crema di rapa bianca al parmigiano, prosciutto crudo croccante, timo e pecorino

NOTA: Tutte le nostre pietanze sono cucinate con **Olio EVO Biologico**

Salse, sughi e pesti sono preparati esclusivamente per voi dai nostri Chef



PIACERI GOURMET

***PENSATO PER CHI A PRANZO NON VUOLE RINUNCIARE A RICETTE SEMPLICI
E...MAI BANALI***

SECONDI PIATTI

STRACCETTI DI VITELLO E ZESTE DI ARANCIA € 13,50

Straccetti di vitello con fagiolini, zeste di arancia e lamelle di mandorle

SCALOPPINA DI POLLO AGLI AGRUMI € 9,50

Petto di pollo cotto a bassa temperatura agli agrumi adagiato su crema di zucchine e cipollotto in agrodolce

FILETTO DI MAIALE CON CIPOLLA DI TROPEA E PRUGNE € 13,50

Filetto di maiale, cipolla rossa di Tropea, prugne secche, zenzero, sale e pepe

TOMINO IN CROSTA DI SEMI DI SESAMO € 8,50

Tomino con semi di sesamo, rucola, mango e pepe rosa

OMELETTE € 8,00

Frittata di uova biologiche allevate a terra, ripiena di mozzarella di bufala D.O.P., rucola e pomodoro

BACCALA' VITALITY € 13,50

Baccalà in crosta di semi misti su salsa di olive nere e patate, julienne di carote e zucchine aromatizzate al timo e pepe rosa

HAMBURGER DI VITELLA HOMEMADE € 10,00

Servito al piatto o con panino alla quinoa

Hamburger di vitella (gr 180) con verdure di stagione e salsa Vitality (latte di soia bio, olio di girasole, lime, curcuma, sale rosa)

BURGER VEGETARIANO VEGAN HOMEMADE €10,00

Servito al piatto o con panino alla quinoa

Burger di ceci e verdure accompagnato da ortaggi di stagione e salsa Vitality (latte di soia bio, olio di girasole, lime, curcuma, sale rosa)



HOMEMADES DESSERTS **di nostra produzione**

Crema Vitality	€ 3,50
Farina di maizena, uova bio, latte intero bio, zucchero, vaniglia, buccia di limone	
Crema Vitality al pistacchio	€ 4,00
Farina di maizena, uova bio, latte intero bio, zucchero, pistacchio, vaniglia, buccia di limone	
Crostatine integrali Vitality con marmellata bio	€ 1,60
Farina integrale bio, uova bio, latte intero bio, olio EVO bio, zucchero integrale, marmellata bio di albicocche o frutti di bosco, lievito	
Crostatine integrali Vitality con frutta fresca	€ 2,80
Farina integrale bio, uova bio, latte intero bio, olio EVO bio, zucchero integrale, frutta fresca, lievito	
Biscotti Vitality vegan white	€ 0,80
Farina '0' bio, zucchero integrale, olio di semi di girasole, noci, nocciole, gocce di cioccolato fondente	
Biscotti Vitality vegan dark	€ 1,00
Farina '0' bio, zucchero integrale, olio di semi di girasole, cacao, noci, nocciole, gocce di cioccolato fondente	
Crostata Vitality con marmellata bio	€ 2,00
Farina '0' bio, uova bio, zucchero, olio di semi di girasole, marmellata bio di albicocche o frutti di bosco, lievito	
Torta di grano saraceno (gluten free & vegan)	€ 3,50
Farina di grano saraceno bio, banana, ananas, zucchero, olio di semi di girasole, noci	
Torta cioccolato e mandorle (gluten free)	€ 3,00
Farina di mandorle, cioccolato fondente, lamelle di mandorle, uova bio, zucchero, olio di semi di girasole	
Tiramisù light	€ 4,00
Ricotta vaccina, panna vegetale senza grassi idrogenati, caffè, cacao, biscotti savoiardi	

FRUTTA E YOGURT

Macedonia piccola	€ 3,00
Macedonia grande	€ 5,00
Yogurt compatto biologico senza zuccheri aggiunti	
⇒ semplice	€ 1,50
⇒ con crunchy bio	€ 2,50
⇒ con frutta	€ 3,50
⇒ con frutta secca e miele d'acacia bio	€ 3,50

CENTRIFUGATI

⇒ Arancia, Carota e Lime	€ 4,00
⇒ Mela, Carota e Zenzero	€ 4,00
⇒ Rapa Rossa, Mela e Ananas	€ 4,00
⇒ Lime, Carota, Ananas	€ 4,00
⇒ Ananas, Pera e Mela	€ 4,00
⇒ Kiwi, Mela, Zenzero	€ 4,00
⇒ Carota, Arancia e Mela	€ 4,00
⇒ Mela, Carota e Finocchio	€ 4,00
⇒ Arancia, Carota e Zenzero	€ 4,00
⇒ Ananas, Sedano e Finocchio	€ 4,00
⇒ O... scegli tu la frutta dalla nostra vetrina!	€ 4,00
⇒ Prova ad aggiungere ALOE VERA Biologica alla tua centrifuga!	€ 1,00



AÇAÍ NA TIGELA

Açaí, banana, guaranà, crunchy biologici

€ 5,50

FRULLATI 100% FRUTTA

⇒  Melone, Acerola, Kiwi

€ 5,50

⇒  Papaya, Arancia, Kiwi

€ 5,50

⇒  Melone, Açaí, Ananas

€ 5,50

⇒  Kiwi, Mela, Mango

€ 5,50

⇒  Mela Maracuja, Ananas

€ 5,50

⇒  Banana, Mela, Acerola

€ 5,50

⇒  Ananas, Pera, Papaya

€ 5,50

⇒  Banana, Kiwi, Açaí

€ 5,50

⇒  Arancia Mango, Melone

€ 5,50

⇒  Banana, Maracuja, Arancia

€ 5,50

O... scegli tu (max 2 frutti tropicali)!

€ 6,50

Per un tocco di freschezza puoi richiedere l'aggiunta di zenzero



SUCCHI E SPREMUTE

⇒  ARANCIA	€ 3,00
⇒  MELA	€ 3,00
⇒  PERA	€ 3,00
⇒  ANANAS	€ 4,00
⇒  KIWI	€ 4,00

SOFT DRINK

⇒  COCA COLA / ZERO	€ 2,00
⇒  SPRITE	€ 2,00
⇒  FANTA	€ 2,00
⇒  SOFT DRINK LURISIA:	€ 2,50
Aranciata / Acqua tonica / Chinotto	
⇒  GALVANINA BIOLOGICA (Succhi frizzanti / tea freddo)	€ 4,50
⇒  CRODINO	€ 2,50
⇒  APEROL SODA	€ 2,50
⇒  CAMPARI SODA	€ 3,00
⇒  SAN BITTER BIANCO / ROSSO	€ 2,50
⇒  COCKTAIL SAN PELLEGRINO	€ 3,00
⇒  SCHWEPPES	€ 2,50

ACQUA

⇒  ACQUA LURISIA 0,5 LT	€ 1,50
⇒  ACQUA LURISIA 0,75 LT	€ 2,00

APERITIVO

Con il calare del sole, cresce la voglia di concedersi un momento per sé, di scambiare "quattro chiacchiere" attorno ad un calice di vino, di bollicine o cocktail di sola frutta fresca e di stuzzicare le sfiziosità preparate dalla nostra cucina

A scelta tra Calice di Vino o Calice di Spumante BIO o Cocktail di frutta

🍷 Drink con piccole sfiziosità € 6,00

🍷 Drink + degustazione (classic) € 8,00

🍷 Drink + degustazione (pesce) € 10,00

🍷 Drink + gran degustazione € 12,00

COCKTAIL

🍷 **VITALITY Spritz** Mango, açai, soda, prosecco zenzero € 6,50

🍷 **L'ANIMA DEL SUD** Goiaba, ananas, lime, prosecco, soda, Borsci € 6,50

🍷 **SPRITZ** Aperol, prosecco, acqua tonica € 6,00

🍷 **MIMOSA** Spremuta di arancia, prosecco € 6,00

🍷 **VITALITY ANALCOLICO** Mango, açai, soda, zenzero, Schweppes € 6,00

🍷 **FROZEN ANALCOLICO** Kiwi, mela, lime, Schweppes € 6,00

I nostri barman stanno miscelando per voi... Aspettatevi nuovi cocktail a base di frutta tropicale

BIRRE ARTIGIANALI BIOLOGICHE

Birrificio San Gimignano Tuscan organic beers (Bottiglie da cl 33)

SIGERIC Bionda, alc 5%

€ 5,00

Questa birra, fresca e dorata, presenta un delicato equilibrio tra la morbidezza dei malti e l'agrumato balsamico dei luppoli. Non filtrata e non pastorizzata, prende il nome dal famoso arcivescovo di Canterbury che fu il primo pellegrino sulla via Francigena

DETOUR Ambrata, alc 5.5%

€ 5,50

Di colore rubino e di corpo leggero, questa birra si caratterizza per un uso insolito dei luppoli, che regalano sentori di susine, uva fragola, cola e liquirizia. Non filtrata e non pastorizzata, il nome è pensato per ricordare l'importanza di sperimentare strade nuove, lasciando quelle già percorse

ERRANTE Bianca, alc 4.5%

€ 5,00

Prodotta con frumento di varietà toscane antiche, si presenta poco amara e molto dissetante, con note di agrumi e frutta gialla. Non filtrata e non pastorizzata, la birra è dedicata ai professionisti dell'errore, che spesso sono gli inventori più fortunati!

SAISON **Gluten free** alc 4,5%

€ 5,00

Prodotta con quattro varietà di grani antichi toscani, frumenti biologici che donano un sapore intenso, fresco e minerale. Rifermentata in bottiglia, è non pastorizzata e non filtrata

VEGAN BLONDE **Vegan** alc 5%

€ 5,00

Birra vegana dal delicato equilibrio tra i sapori dei malti e quelli dei luppoli in fiore. Non filtrata e non pastorizzata, è rifermentata in bottiglia



 **BIRRIFICIO** 
SAN GIMIGNANO
birra artigianale biologica toscana





DALLA NOSTRA CANTINA...

Etichette di vini naturali, biologici e convenzionali reperiti lungo lo Stivale

Calice di vino	€ 4,50
Calice di spumante	€ 4,50

VINI ROSSI

FATTORIA DI VAIRA – Perlage (uvaggio misto) 2015 - Biodinamico	€ 15,00
IL PALAGIONE – CAELUM – Chianti Colli Senesi DOCG 2015- Biologico	€ 15,00
TENUTA LA FAVOLA – LaF'Avola Eloro DOC (Nero d'Avola) – Biologico	€ 15,00
LOACKER-LE TORRI DEL FALCO–Morellino di Scansano DOCG - Biologico	€ 16,00
CANTINE DUE PALME - SERRE 2014 - (Susumaniello)	€ 16,00
CANTINE DUE PALME - ETTAMIANO 2012 - (Primitivo) Riserva	€ 16,00
PERLAGE WINERY – CABERNET DELLE VENEZIE IGT 2015 - Biologico	€ 15,00

VINI BIANCHI

PERLAGE WINERY - PINOT GRIGIO DELLE VENEZIE IGT 2016– Biologico	€ 16,00
PERLAGE WINERY – CHARDONNAY DELLE VENEZIE IGT 2015 – Biologico	€ 15,00
CANTINE DUE PALME - ANTHEA 2016 - (Falanghina)	€ 16,00
CANTINE DUE PALME – BAGNARA 2016 - (Fiano)	€ 16,00

SPUMANTI

PERLAGE WINERY – CANAH – Prosecco Di Valdobbiadene - Biologico	€ 16,00
PERLAGE WINERY – PERLAPP – Spumante Rosè (Merlot e Sangiovese) Extra Dry Biologico	€ 15,00
CASCINA CLARABELLA – Franciacorta Brut – Biologico	€ 20,00
PERLAGE WINERY – BACARETTO - Prosecco DOC – Biologico - 20 Cl	€ 6,50

CAFFETTERIA

☞  Espresso	€ 1,00
☞  Decaffeinato	€ 1,20
☞  Marocchino	€ 1,50
☞  Americano	€ 1,30
☞  Caffè freddo	€ 2,00
☞  Caffè Shakerato	€ 2,50
☞  Caffè verde	€ 1,20
☞  Caffè verde tazza grande	€ 1,40
☞  Cremoso al caffè	€ 2,00
☞  Ginseng BIO	€ 1,30
☞  Ginseng BIO tazza grande	€ 1,50
☞  Orzo BIO	€ 1,10
☞  Orzo BIO tazza grande	€ 1,30
☞  Cappuccino con latte BIO	€ 1,30
☞  Cappuccino freddo con latte BIO	€ 2,30
☞  Cappuccino freddo con latte di soia/riso/senza lattosio	€ 2,60
☞  Cappuccino con latte BIO deca/orzo/ginseng	€ 1,40
☞  Cappuccino latte di soia/riso/senza lattosio	€ 1,50
☞  Cappuccino deca/orzo/ginseng con latte di riso/soia/senza lattosio	€ 1,60
☞  Cappuccino con latte BIO doppio caffè	€ 1,70
☞  Cappuccino doppio caffè con latte di soia/riso/senza lattosio	€ 2,00
☞  Caffelatte con latte BIO/soia/riso/senza lattosio	€ 1,50
☞  Latte BIO/soia/riso/senza lattosio macchiato	€ 1,30
☞  Latte BIO / senza lattosio/soia/riso	€ 1,00
☞  Cioccolata calda BIO	€ 2,50
☞  Tè/Camomilla BIO	€ 2,50
☞  Tisane e infusi BIO	€ 3,00
☞  Selezione di biscotti BIO	€ 1,80
☞  Biscotto vegan cioccolato e nocciola	€ 0,80
☞  Fette biscottate bio con marmellata bio/crema nocciola	€ 0,80
☞  Cornetti con LIEVITO MADRE FRESCO	€ 1,00
☞  Cornetti con LIEVITO MADRE FRESCO farciti	€ 1,20
☞  Cornetti con LIEVITO MADRE FRESCO vegan	€ 1,20
☞  Cornetti con LIEVITO MADRE FRESCO vegan farciti	€ 1,40