



CRUDO

is good for you



Weekly menu

10-14 April

ΔΕΥΤΕΡΑ

SL05 - JAPANESE SALAD WITH NORI (RAW)

Ιαπωνική πράσινη σαλάτα με αβοκάντο και αγγούρι, γαρνιρισμένη με σουσάμι, ginger και φύκια nori. Περιέχει: προϊόντα σόγιας

Κανονική 7,00€
Μικρή 4,00€

R04 - FRESH LETTUCE ROLLS (RAW) *Special*

Φρέσκα ρολήττα μαρουλιού γεμιστά με κουσκούς από κουνουπίδι και μπρόκολο και μυρωδικά. Σερβίρεται με πικάντικο dressing σόγιας. Περιέχει: φυστίκια Αιγίνης, προϊόντα σόγιας

..... 8,50€

SPI0 - LIGHT GREEN DELICIOUS

Σούπα με μπρόκολο, miso, λεμόνι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι με λεμονάτο ψημένο φυστίκι Αιγίνης. Περιέχει: φυστίκια Αιγίνης

Κανονική 6,50€
Μικρή 4,00€

M10 - MUSHROOM CHIMICHURRI

Μανιτάρια portobello με chimichurri sauce (πράσινη σάλτσα φρέσκων μυρωδικών: μαϊντανός, ρίγανη, κόλιανδρος). Συνοδεύονται από ρύζι μαγειρεμένο σε γάλα καρύδας

..... 8,50€

ΤΡΙΤΗ

SL03 - CAESAR'S SALAD

Σαλάτα του Καίσαρα με kale, "ανιζούγια" από μανιτάρια shiitake και κρουτόν με δενδρολίβανο, με dressing από κάσιους, κουκουναρόσπορο και σκόρδο. Περιέχει: κάσιους, κουκουναρόσπορο, προϊόντα σόγιας

Κανονική 7,00€
Μικρή 4,00€

M07 - PUMPKIN FALAFEL

Φαλάφελ με κολλοκύθα και κόλιανδρο. Σερβίρονται με γιαούρτι σόγιας με αγγούρι, πιτούρες και πράσινη σαλάτα

..... 8,40€

SP02 - ORANGE DELICIOUS

Σούπα με γλυκοπατάτα, καρότο, ginger και κάρυ, με γάλα καρύδας. Συνοδεύεται από ψητά καρότα με σιρόπι σφενδάμου

Κανονική 8,00€
Μικρή 5,00€

R03 - BEETROOT RAVIOLI (RAW)

Ραβιόλι από πανιζάρι γεμιστά με τυρί από κάσιους και sauce κίτρινης πιπεριάς. Περιέχει: κάσιους, κουκουναρόσπορο

..... 7,50€

ΤΕΤΑΡΤΗ

SL02 - PECAN DELIGHT

Σαλάτα ρόκα με ψητή γλυκοπατάτα, καραμελωμένα καρύδια pecan με δενδρολίβανο και dressing από σιρόπι σφενδάμου, θυμάρι και chilli. Περιέχει: καρύδια

Κανονική 8,00€
Μικρή 4,50€

M11 - INDONESIAN GADO GADO

Ποικιλία λαχανικών στον ατμό και tempurè με σάλτσα satay. Περιέχει: φυστίκια, προϊόντα σόγιας

..... 9,50€

SP03 - RED DHAL

Dhal από βιολογικές κόκκινες φακές μαγειρεμένες με λάδι καρύδας, με γλυκοπατάτα, κόλιανδρο, κουρκουμά και κύμινο

Κανονική 7,00€
Μικρή 4,50€

R11 - VIETNAMESE ROLLS (RAW)

Βιετναμέζικα rice paper rolls με λαχανικά μαριναρισμένα σε γλυκό chilli, με nuoc cham dipping. Περιέχει: φυστίκια, προϊόντα σόγιας

..... 8,00€

ΠΕΜΠΤΗ

SL07 - THAI CARROT SALAD

Ταϊλανδέζικη σαλάτα με noodles καρότου, μαριναρισμένο tofu και dressing σόγιας με σουσαμέλαιο και φυσικοβούτυρο. Περιέχει: φυστίκια, προϊόντα σόγιας

Κανονική 8,00€
Μικρή 4,50€

M14 - SPAGHETTI DELIZIOSI

Σπαγγέτι τύπου bolognese με ζυμαρικά από κινόα χωρίς γλουτένη, με σάλτσα ντομάτα, φακές και μανιτάρια porcini. Σερβίρεται με vegan παρμεζάνα

..... 8,10€

M09 - MALAYSIAN LAKSA LEMAK

Κίτρινη σούπα με γάλα καρύδας, tofu κ noodles ρυζιού. Περιέχει: προϊόντα σόγιας (tofu)

Κανονική 9,00€
Μικρή 5,00€

R02 - RICE PAPER ROLLS (RAW) *Special*

Rice paper rolls γεμιστά με λαχανικά (3 τμχ.). Συνοδεύονται από sauce chilli και ταχίνι.

Περιέχει: φυστίκια 7,00€

