



# 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* (Ludwig 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' Epigallocatechingallato: tè verde e tè nero
- la Fisetina: 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 fresca 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, cavolini di Bruxelles (isotiocianati), pompelmo e pomodoro (licopene), menta, ciliegie e lavanda (alcool peryllil), pepe nero (piperina), limone (esperidina).

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



# CAFFETTERIA



SERVITO

Caffè	1,00	2,00
Caffè d'orzo / Ginseng tazza piccola	1,20	2,00
Caffè d'orzo / Ginseng tazza grande	1,50	2,50
Macchiato	1,20	2,00
Caffè decaffeinato	1,20	2,00
Caffè corretto	1,50	2,50
Caffè shakerato	3,00	4,00
Caffè shakerato con Baileys	4,00	5,00
Crema caffè piccola	2,00	3,00
Crema caffè grande	3,00	4,00
Irish coffee (caffè, Whisky, zucchero, panna)	4,00	5,00
Marocchino	1,50	2,50
Cappuccino (soia + 0,30€, deca + 0,20€)	1,50	2,00
Cappuccino d'orzo / Ginseng (soia + 0,30€)	2,00	3,00
Cioccolata calda (panna + 1,00€)	4,00	5,00
Latte	1,00	1,50
Latte macchiato	1,80	3,00
Tea / tea verde / camomilla / tisane	3,00	4,00
Spremuta arancia / pompelmo / limone / lime	4,00	5,00
Spremuta melograno	5,00	6,00



## ...E DELIZIE

Brioche grande	1,20	1,50
Brioche piccola	1,00	1,20
Brioche salata	2,50	2,80
Muffin piccolo	1,00	1,20
Muffin grande	2,50	2,80
Donut piccolo	1,50	1,80
Donut grande	2,50	2,80
Aragostina	1,50	1,80
Tortino vegano / Tortino alla frutta	2,50	2,80
Panino al latte	2,00	2,40
Cannoncino / Cioccolatino / Cremino / Gianduiotto	1,00	1,30
Chocolate brownie gluten free	2,50	2,80
Frolla	2,00	2,50
Krapfen	2,50	2,80

# BIBITE

	SERVITO	
Acqua naturale / frizzante 50 ml	1,20	2,20
Succo di frutta	2,50	3,50
Succo di frutta special	3,50	4,50
Tea freddo (pesca, limone) / Coca Cola / Aranciata	2,50	4,00
Aranciata amara / Chinotto / Sprite	2,50	4,00
Schweppes / Schweppes lemon / Soda	2,50	4,00
Red Bull	3,50	4,50
Crodino	4,00	5,00
San Bitter	4,00	5,00
Campari soda	5,00	6,00
Cedrata Tassoni	3,50	4,50
Ginger Beer	3,50	4,50
Ginger Ale	3,50	4,50

# BIRRE IN BOTTIGLIA

## Weiss

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

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

## Bionde - Lager

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

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

Corona (microfiltrata 33cl) /4,6% vol 5,00

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

## Doppio malto

Super Tennent's (33cl) /9,0% vol 5,00

Ceres (33cl) /7,7% vol 5,00



# CUCINA

## BIG TOAST



### Big Toast

(cotto, fontina)

4,00

### Big Toast farcito

(cotto, fontina, farcitura per toast)

5,00

## BIG HAMBURGER

### Hamburger

(hamburger di carne, insalata verde, pomodoro)

8,00

### Cheeseburger

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

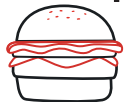
8,50

### Veggie burger

(hamburger di verdure, insalata verde, pomodoro secco)

8,00

## CLUB SANDWICH



### Diaz

(salmone, valeriana, philadelphia, avocado, pomodoro)

9,90

### Fontana

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

9,90

### Cairolì

(tonno, uova, radicchio, avocado, maionese)

9,90

### Garibaldi

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

9,90

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

# PANINI



<b>SmartKook</b> (crudo di Parma 36 mesi, brie, pomodoro, rucola)	7,00
<b>Triennale</b> (bresaola, grana, rucola, olio, pepe)	7,00
<b>Missori</b> (bresaola, caprino, rucola, pomodori secchi)	7,00
<b>Naviglio</b> (cotto, mozzarella, pomodoro, rucola)	7,00
<b>Cenacolo</b> (cotto, insalata verde, pomodoro, polpa di granchio)	7,00
<b>Castello</b> (speck, formaggio brie, radicchio al forno)	7,00
<b>Napoleone</b> (speck, scamorza, spinacino, maionese)	7,00
<b>Sempione</b> (tonno, mozzarella, pomodoro, maionese)	7,00
<b>Centrale</b> (tonno, pomodoro, insalata verde, capperi, maionese)	7,00
<b>Cordusio</b> (bagel/pane carbone, salmone, valeriana, avocado, pomodoro, philadelphia)	8,00
<b>Duomo</b> (bagel/pane carbone, culatello di cotto tartufato, cheddar, pomodoro, salsa rosa)	8,00

# INSALATE

<b>Velasca</b> (insalata mista, tonno, pomodoro, mais, mozzarella)	7,00
<b>Scala</b> (insalata verde, pollo, pomodoro, carote, fontina)	7,00
<b>Romana</b> (insalata verde, prosciutto crudo di Parma 36 mesi, noci, mais, grana)	7,00
<b>Galleria</b> (insalata mista, prosciutto cotto, olive taggiasche, mozzarelline)	7,00
<b>Brera</b> (spinacino, salmone, edamame, avocado, semi di zucca, semi di sesamo)	9,00

# DESSERT



<b>Torta del giorno</b>	4,00
<b>Soufflè al cioccolato</b>	4,00

**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>	5,00
<b>Pane integrale</b>	5,00
<b>Pane arabo</b>	5,00
<b>Pane multicereali</b>	5,00
<b>Focaccia</b>	5,00
<b>Piadina /quadrotto</b>	6,00
<b>Bagel / pane carbone</b>	7,00
<b>Puccia</b>	6,00

## VERDURA E FRUTTA

Pomodoro (**AF,PF**) (0,50€)  
Pomodori secchi (**AF,PF**) (0,50€)  
Pomodori ciliegino (**AF,PF**) (0,50€)  
Zucchine grill (**AF,PF**) (0,50 €)  
Melanzane grill (**AF,LF,PF**) (0,50 €)  
Peperoni grill (**PF**) (0,50 €)

Carciofi sott'olio (**PF**) (0,50 €)  
Avocado (**PF**) (1,00 €)  
Carote (**PF**) (0,50€)  
Radicchio (**LF,PF**) (0,50 €)  
Rucola (**PF**) (0,50€)  
Broccoli (**AF**) (0,50 €)

## SALUMI, FORMAGGI E VARIE

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

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

**LF: Longevity Food**

**PF: Protective Food**

**AF: Anticancer Food**



# SU MISURA PER TE

## INSALATE

SCEGLI FINO A **4** INGREDIENTI CHE DESIDERI! 7,00  
scegli la base + i tuoi 4 ingredienti

SCEGLI FINO A **6** INGREDIENTI CHE DESIDERI! 8,00  
scegli la base + i tuoi 6 ingredienti

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

### INGREDIENTI A SCELTA:

Finocchi (PF) (0,50 €)  
Fagiolini (PF) (0,50 €)  
Cetrioli (PF) (0,50 €)  
Lattuga (PF) (0,50 €)  
Patate (PF) (0,50 €)  
Valeriana (PF) (0,50 €)

Mela (LF,PF) (0,50 €)  
Edamame (PF) (1,00€)  
Alga Wakame (PF) (1,00€)  
Funghi sott'olio (0,50 €)  
Cavolfiori (AF) (0,50 €)



Philadelphia (0,50€)  
Caprino (1,00 €)  
Brie (1,00 €)  
Grana (1,00 €)  
Cheddar (1,00 €)  
Mais (0,50€)  
Capperi (LF,PF) (0,50€)  
Olive taggiasche (1,00€)  
Uvetta (0,50€)

Semi di papavero (PF) (0,20€)  
Semi di girasole (PF) (0,20€)  
Semi di sesamo (PF) (0,20€)  
Semi di zucca (PF) (0,20€)  
Noci (PF) (1,00€)  
Patè d'olive (0,20€)



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

# PIATTI CALDI E FREDDI



## PRIMI\*

<b>Piatto del giorno</b>	7,00
<b>Riso venere con dadolata di verdure</b>	7,00
<b>Riso basmati con dadolata di verdure</b>	7,00
<b>Farro con verdure</b>	7,00
<b>Cous cous con verdure</b>	7,00
<b>Pasta la pomodoro</b>	7,00
<b>Lasagne</b>	7,00
<b>Ravioli di magro</b>	7,00
<b>Misto verdure cotte</b>	7,00
<b>Misto verdure grigliate</b>	7,00
<b>Zuppa del giorno</b>	7,00
<b>Quinoa con verdure</b>	7,00

## SECONDI\*\*

<b>Trancio di salmone / orata / tonno</b>	9,00
<b>Cotoletta di pollo / pesce</b>	8,00
<b>Pollo / tacchino alla griglia</b>	8,00
<b>Bresaola con mozzarella di bufala</b>	8,00
<b>Bresaola, rucola e grana</b>	8,00
<b>Prosciutto crudo con mozzarella di bufala</b>	8,00
<b>Caprese con mozzarella di bufala</b>	7,00
<b>Prosciutto crudo e melone</b>	7,00
<b>Roast-beef</b>	9,00
<b>Salmone, spinacino, avocado, uova, sesamo</b>	9,00

## PIATTO UNICO

<b>Crea il tuo piatto unico mixando un primo e un secondo del giorno con un contorno</b> (verdure grigliate, verdure cotte)	12,00
---	-------

\*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, cereali (3,50€)

# SALUMI

<b>Prosciutto crudo di Parma</b>	8,00
(prosciutto crudo di Parma con stagionatura superiore ai 36 mesi, colore rosso/roseo inframezzato dal bianco puro del grasso)	
<b>Prosciutto cotto</b>	7,00
(prosciutto cotto prodotto con coscia nazionale fresca selezionata per peso, grasso e PH)	
<b>Coppa piacentina</b>	8,00
(coppa con profumo caratteristico e sapore particolarmente originale)	
<b>Mortadella</b>	7,00
(mortadella lodigiana dal gusto tipico)	
<b>Speck</b>	8,00
(speck ottenuto dall'arto del suino lodigiano affumicato e stagionato 4 mesi)	
<b>Misto 3 salumi a scelta</b>	12,00
<b>Plateau SmartKook</b>	18,00
(3 salumi e 3 formaggi a scelta)	

## AD OGNI TAGLIERE È POSSIBILE AGGIUNGERE:

grana (1,50€), brie (1,50€), mozzarella di bufala (2,00€), caprino (1,50€), cetriolini (1,00€), carote (1,00€), insalata verde (1,00€), rucola (1,00€), pomodori (1,00€), mozzarella (1,00€).



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

# LA NOSTRA CANTINA

## Vini Bianchi

	CALICE	BOTT.
Lugana	5,00	25,00
Pinot grigio	5,00	25,00
Chardonnay	5,00	25,00
Traminer	5,00	25,00
Greco di tufo	5,00	25,00
Arneis	5,00	25,00

## Vini Rossi

Morellino	5,00	25,00
Bonarda frizz.	5,00	20,00
Chianti	5,00	25,00
Lagrein	5,00	25,00

# LE BOLLICINE



## Spumanti

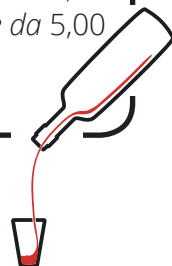
	CALICE	BOTT.
Prosecco Stefany metodo Charmat Docg/ <i>Pizzolato</i>	5,00	22,00
Franciacorta Brut Millesimato Docg/ <i>Bellavista</i>	8,00	45,00

## Champagne

Champagne Brut/ <i>Blanc de Noir</i>	10,00	50,00
--------------------------------------	-------	-------

## SUPERALCOLICI

<b>Amari classici</b>	4,00
<b>Liquori</b>	4,00
<b>Grappe secche e morbide</b>	<i>a partire da 4,00</i>
<b>Grappe barricate</b>	<i>a partire da 5,00</i>



## E DISTILLATI

### Whisky

Jack Daniel's	7,00
Jim Beam	7,00
Jameson	7,00
Caol Ila	8,00
Oban	9,00
Lagavulin	10,00

### Rum

Zacapa 23	10,00
Mount Gay	9,00
Saint James	9,00

### Gin

Gordon's	8,00
Tanqueray	9,00
Hendrik's	10,00
Monkey	10,00

### Vodka

Stolichnaya	8,00
Belvedere	10,00
Grey Goose	10,00

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

# I NOSTRI COCKTAILS



## APERITIVI ALCOLICI

<b>Americano</b> (Martini rosso, Campari, soda, scorza di limone)	8,00
<b>Negroni</b> (Martini rosso, Campari, Gin)	8,00
<b>Negroni sbagliato</b> (Martini rosso, Campari, Spumante)	8,00
<b>Spritz</b> (Aperol/Campari, spumante, soda)	8,00
<b>Hugo</b> (St. German, spumante, soda)	8,00
<b>Moscow Mule</b> (Vodka, succo di lime, Ginger Beer, zenzero)	8,00
<b>Bloody Mary</b> (Vodka, succo di pomodoro, succo di limone, tabasco, sale, pepe)	8,00
<b>Martini cocktail</b> (gin, vermut dry, oliva)	8,00

## LONG DRINKS

<b>Vodka Tonic</b> (Vodka, acqua tonica)	a partire da 8,00
<b>Vodka Lemon</b> (Vodka, Schweppes Lemon)	a partire da 8,00
<b>Gin Tonic</b> (Gin, acqua tonica)	a partire da 8,00
<b>Gin Lemon</b> (Gin, Schweppes Lemon)	a partire da 8,00
<b>Cuba Libre</b> (Rum, Coca Cola)	a partire da 8,00

## PESTATI

<b>Mojito</b> (Rum bianco, succo di lime, germogli di menta, soda, zucchero di canna)	8,00
<b>Caipiroska</b> (Vodka, succo di lime, zucchero di canna)	8,00
<b>Caipirinha</b> (Cachaca, succo di lime, zucchero di canna)	8,00

## BASE SOUR

<b>Vodka Sour</b> (Vodka, succo di limone, zucchero)	8,00
<b>Campari Sour</b> (Campari, succo di limone, zucchero)	8,00
<b>Aperol Sour</b> (Aperol, succo di limone, zucchero)	8,00

## SHAKERATI

<b>Long Island ice tea</b> (Vodka, Rum, Triple sec, Gin, succo di limone, Coca Cola)	8,00
<b>Cosmopolitan</b> (Vodka, triple sec, succo di lime, succo di cranberry)	8,00
<b>Margarita</b> (Tequila, triple sec, succo di limone)	8,00



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



SCARICA L'APP SMARTKOOK



FOLLOW US



WWW.SMARTKOOK.IT