

## ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΑ

Ψωμί / Αραβική πίτα V .....	€0.5
Ρύζι μπασμάτι V/GF .....	€2.0
Βιολογική κινόα V/GF .....	€2.7
Ρεβυθοκεφτέδες V/GF .....	€1.8

### Νάτσος ψημένα στον

φούρνο V/GF .....	€1.2
-------------------	------

Νάτσος από τортίγια καλαμποκιού

Extra τυρί .....	€0.5
Extra σως .....	€0.5

ταχίνι (V/GF) / καυτερή σάλτσα ντομάτας (V/GF)  
μαγιονέζα (V/GF) / μπάμπηκιου (V/GF)  
λάιμ ντρεσινγκ (V/GF) / chutney φρούτων (V/GF)

## ΟΡΕΚΤΙΚΑ

Guacamole V/GF .....	€5.0
----------------------	------

Dip με βιολογικό αβοκάντο. Συνοδεύεται με νάτσος ψημένα στον φούρνο.

Χούμους με γλυκοπατάτα V .....	€4.2
--------------------------------	------

Dip ρεβυθιών με γλυκοπατάτα, λεμόνι, καραμελωμένα κρεμμύδια και ελαιόλαδο Κρήτης. Συνοδεύεται με αραβικές πίτες.

Πατάτες Μπράβας V/GF .....	€3.5
----------------------------	------

Συνοδεύονται με σπιτική σώς μπάμπηκιου.

Black Beans dip V/GF .....	€4.0
----------------------------	------

Dip από βιολογικά μαύρα φασόλια με φρέσκα μυρωδικά και μπαχαρικά. Συνοδεύεται με νάτσος ψημένα στον φούρνο.

Dip Μελιτζάνας V .....	€3.8
------------------------	------

Dip με ψημένη μελιτζάνα, βραστή πατάτα, ψητή πιπεριά Φλωρίνης, κρεμμύδι και φρέσκα μυρωδικά. Συνοδεύεται με φέτες ψημένου ψωμιού.

## ΣΑΛΑΤΕΣ

Κινόα V/GF .....	€6.6
------------------	------

Βιολογική κινόα, βιολογικό αβοκάντο, αχλάδι, φρέσκια ανάμεικτη πράσινη σαλάτα, μυρωδικά και λάιμ ντρεσινγκ.

Εξωτική V/GF .....	€6.3
--------------------	------

Άγρια ρόκα, baby σπανάκι, λόλα, ραπανάκι, χουρμάδες, καβουρδισμένα αμύγδαλα και ντρεσινγκ φράουλας.

Organic protein V/GF .....	€6.0
----------------------------	------

Βιολογική κινόα, βιολογικές φακές, φρέσκια ντομάτα, φρέσκα μυρωδικά, χυμός λεμονιού, ελαιόλαδο Κρήτης και guacamole από βιολογικό αβοκάντο.

Ψητά λαχανικά V .....	€5.7
-----------------------	------

Μπρόκολο, κουνουπίδι, καρότο και κολοκύθι ψημένα στο πλατώ με ντρεσινγκ καπνιστού σιγαμέλιου, σόγιας και τζίντζερ.

Τρία Όσπρια V/GF .....	€6.0
------------------------	------

Βιολογικές φακές, ρεβύθια, βιολογικά μαύρα φασόλια, λιαστή ντομάτα, ελιές Καλαμών, κρεμμύδι, καρότο, φρέσκα μυρωδικά και ντρεσινγκ μπαλασάμικο - ελαιόλαδο.

Ταμπουλέ V .....	€4.3
------------------	------

Βιολογικό πλιγούρι, ντομάτα, φρέσκο κρεμμύδι, μαϊντανός, ελαιόλαδο Κρήτης και λεμόνι.

## ΣΟΥΠΕΣ

Μανιταρόσουπα V/GF .....	€6.0
--------------------------	------

Σούπα από μανιτάρια πορταίνι, champignon, πλευρώτους.

Γλυκοπατάτα V/GF .....	€6.0
------------------------	------

Σούπα γλυκοπατάτας με τζίντζερ και λάιμ.

## ΕΘΝΙΚ

Φαλάφελ V .....	€6.5
-----------------	------

Έξι ρεβυθοκεφτέδες και αραβικές πιτούλες με σαλάτα ταμπουλέ, ταχίνι σως, καυτερή σως και σωσάκι κούμους.

Μουσακάς V .....	€7.5
------------------	------

Στην πιό νόστιμη Vegan εκδοχή του με μπεσαμέλ από γάλα καρύδας!!!

Κόρμα λαχανικών V/GF .....	€5.8
----------------------------	------

Πατάτα, κολοκύθι, πιπεριές, μπρόκολο, καρότο, κουνουπίδι, αρακάς με γάλα καρύδας και την σπιτική μας συνταγή curry.

με ρύζι μπασμάτι .....	€7.0
------------------------	------

με βιολογική κινόα .....	€7.5
--------------------------	------

### Σπαγγέτι με μανιτάρια

ραγού VO .....	€5.8
----------------	------

Μανιτάρια champignon και πράσινες πιπεριές με την σπιτική μας συνταγή ραγού και σώς πέστο. Συνοδεύεται με τυρί γραβιέρα.

με σπαγγέτι ολικής άλεσης .....	€6.5
---------------------------------	------


με σπαγγέτι χωρίς γλουτένη.....	€7.2
---------------------------------	------

Φαλάφελ τυλιχτό V .....	€3.0
-------------------------	------

Ρεβυθοκεφτέδες σε πίτα τортίγια με ντομάτα, κρεμμύδι, ντιπ μελιτζάνας, μαρούλι, κόκκινο λάχανο, μαϊντανό και σως ταχίνι.

Burrito V .....	€5.2
-----------------	------

Πίτα τортίγια με γέμιση από πάστα μαύρου φασιολιού αρωματισμένη με μπαχαρικά, ρύζι με λαχανικά, ντομάτα, κρεμμύδι, μαρούλι, κόκκινο λάχανο, μαϊντανό και guacamole από βιολογικό αβοκάντο. Συνοδεύεται με νάτσος ψημένα στον φούρνο και σωσάκι guacamole.



### Κινόα

Μοιάζει με δημητριακό. Ανήκει στις υπερτροφές και θεωρείται άριστο υποκατάστατο του κρέατος αφού αποτελεί πλούσια πηγή ολοκληρωμένων πρωτεϊνών περιέχοντας όλα τα βασικά αμινοξέα. Η περιεκτικότητά της σε πρωτεΐνη, κυμαίνεται από 12-18% παρόμοια με εκείνη του κόκκινου κρέατος. Επιπλέον πρόσφέρει παρόμοια οφέλη με εκείνα της κατανάλωσης δημητριακών χωρίς όμως να περιέχει γλουτένη.

## ΓΛΥΚΑ

Raw Fudge σοκολάτας V .....	€4.5
-----------------------------	------

Raw Μους σοκολάτας V .....	€4.0
----------------------------	------

Σαραγλί V .....	€3.7
-----------------	------

## BURGERS & ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ

Burger μανιταριών V .....	€5.8
---------------------------	------

Μπιφτέκι από μείγμα φρέσκων μανιταριών champignon, μανιταριών πλευρώτους και μυρωδικών, σε πολύσπορο ψωμί ολικής άλεσης με φυτικό τυρί, ντομάτα, κρεμμύδι, μαρούλι και vegan σπιτική μαγιονέζα.

με πατάτες Μπράβας και σως

μπάρμπεκιου .....	€7.5
-------------------	------

Burger λαχανικών V .....	€5.8
--------------------------	------

Μπιφτέκι από μείγμα φρέσκων λαχανικών, γλυκοπατάτας και βιολογικής κινόα, σε πολύσπορο ψωμί ολικής άλεσης με ντομάτα, κρεμμύδι, μαρούλι και guacamole από βιολογικό αβοκάντο.

με πατάτες Μπράβας και σως

μπάρμπεκιου .....	€7.5
-------------------	------

Μπιφτέκια μανιταριών V .....	€7.2
------------------------------	------

Δύο μπιφτέκια από μείγμα φρέσκων μανιταριών champignon, μανιταριών πλευρώτους και μυρωδικών. Συνοδεύεται από ρύζι μπασμάτι με λαχανικά και σως chutney φρούτων.

Μπιφτέκια λαχανικών V .....	€7.2
-----------------------------	------

Δύο μπιφτέκια από μείγμα φρέσκων λαχανικών, γλυκοπατάτας και βιολογικής κινόα. Συνοδεύεται από ρύζι μπασμάτι με λαχανικά και σως chutney φρούτων.

## ΚΟΜΠΟΥΧΑ

Τζίντζερ & ιβίσκος V/GF .....	€3.0
-------------------------------	------

Όνομάζεται επίσης "τσάι της Ματζουρίας" και έχει ιστορία 2000 χρόνων. Παρασκευάζεται από την ζύμωση του μαύρου ή πράσινου τσαγιού με γλυκαντική ουσία και τον ζυμομύκητα της κομπούχας. Είναι πλούσια σε προβιοτικά στοιχεία που συμβάλλουν στην αποτοξίνωση του οργανισμού, στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος και περιέχει όλες τις βιταμίνες του συμπλέγματος Β.

## ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ

Νερό (1L) .....	€1.0
-----------------	------

Ανθρακούχο νερό 330ml .....	€1.5
-----------------------------	------

Green cola .....	€2.0
------------------	------

## ΜΠΥΡΑ

Βεργίνα lager 330ml .....	€2.5
---------------------------	------

Βεργίνα weiss 500ml .....	€3.8
---------------------------	------

Βεργίνα red 330ml .....	€3.2
-------------------------	------

## ΒΙΟΛΟΓΙΚΟΣ ΟΙΝΟΣ

### ΒΙΟ ΛΗΜΝΟΣ

Λευκός Ξηρός Μοσχάτο

Αλεξάνδρειας 0,75 L .....	€10
---------------------------	-----

Ερυθρός Ξηρός Λημνιό 0,75 L ...	€12
---------------------------------	-----

## ΧΥΜΟΙ & SMOOTHIES

Φρέσκος χυμός πορτοκάλι .....	€2.0
-------------------------------	------

Ανάμεικτος με φρέσκα φρούτα εποχής και χουρμάδες V/GF .....

Green V/GF .....	€3.8
------------------	------

Σπανάκι, αχλάδι, χυμός πορτοκάλι, ginger και χουρμάδες.

Power smoothie V/GF .....	€3.8
---------------------------	------

Goji berries, αχλάδι, μπανάνα, χουρμάδες, βιολογικό γάλα αμυγδάλου και σιρόπι αγάβης.

### Chocolate avocado

smoothie V/GF.....	€3.8
--------------------	------

Βιολογικό αβοκάντο, bitter σοκολάτα, μπανάνα, χουρμάδες και βιολογικό γάλα αμυγδάλου.

Μάνγκο λάσι VO/GF .....	€4.3
-------------------------	------

Ινδικό μάνγκο, μπανάνα, γάλα, κάρδαμο.

με βιολογικό γάλα αμυγδάλου .....	+€0.5
-----------------------------------	-------

## ΚΑΦΕΣ & ΣΟΚΟΛΑΤΑ

Εσπρέσσο .....	διπλός €1.5
----------------	-------------

Καπουτσίνο .....	€2.0
------------------	------

με βιολογικό γάλα αμυγδάλου .....	+€0.5
-----------------------------------	-------

Φρέντο εσπρέσσο .....	€1.5
-----------------------	------

Φρέντο καπουτσίνο .....	€2.0
-------------------------	------

με βιολογικό γάλα αμυγδάλου .....	+€0.5
-----------------------------------	-------

### Ρόφημα ζεστής ή

κρύας σοκολάτας .....	€2.8
-----------------------	------

με βιολογικό γάλα αμυγδάλου .....	+€0.5
-----------------------------------	-------

## ΤΣΑΙ

Μασάλα 250ml V/GF .....	€2.0
-------------------------	------

Μαύρο τσάι, κάρδαμο, γαρύφαλλο, τζίντζερ και κανέλλα.

Χαλαρωτικό 250ml V/GF .....	€2.0
-----------------------------	------

Φασκόμηλο, χαμομήλι & τριαντάφυλλο.

Αντιοξειδωτικό 250ml V/GF .....	€2.0
---------------------------------	------

Ασπάλαθος, ιβίσκος, βαλσαμόχορτο.

Cold relief 250ml V/GF .....	€2.0
------------------------------	------

Λεμονόχορτο, τζίντζερ, φασκόμηλο.

Lemon Balm 250ml V/GF .....	€2.0
-----------------------------	------

Πράσινο τσάι, λουίζα, λεμονόχορτο, λεμόνι.

