














































E BE















PIATTI FREDDI

BACCALA' MANTECATO SU CROSTINO DI PANE NERO DI SEGALE (AL PEZZO)	    	
INSALATA DI LEGUMI CON ACETO BALSAMICO E SEMI DEL BENESSERE	     	€2,50
INSALATA MASCHERINA CON SGOMBRO, FAGIOLI, CIPOLLA E PANE CROCCANTE	 	€5,00
INSALATA EBE (MISTA, STRACCETTI DI POLLO, CUBI DI PANE, PARMIGIANO REGGIANO E VINAIGRETTE ALLA SENAPE)	   	€6,00
TARTARE DI SCOTTONA CON INSALATINA E PESTO AL PISTACCHIO	 	€7,00
"SPAGHETTI" DI ZUCCHINE ALL'ITALIANA		€12,00
"SPAGHETTI" DI CETRIOLO ALLA GRECA		€6,00
BRESAOLA CON SCAGLIE DI PARMIGIANO REGGIANO, RUCOLA E POMODORINI		€6,00
ACCIUGHE DEL MAR CANTABRICO CON PANE TOSTATO E BURRO	  	€9,00
	  	€7,00

TAGLIERI E TAGLIERINI

MONICA (PER UNA PERSONA) (PROSCIUTTO DI PARMA, SQUACQUERONE E PIZZA FRITTA)	 	€8,50
MONICA SBAGLIATO (PER UNA PERSONA) (PROSCIUTTO COTTO, PECORINO E PIADA)	 	€7,50
MISTONE (MINIMO PER DUE PERSONE) (MISTO DI 3 SALUMI E 3 FORMAGGI CON PIADA)	 	€19,00
DISTINTI SALUMI (PER DUE PERSONE) (MISTO DI SALUMI E PIADA)	 	€18,00
DISTINTI SALUMI (PER UNA PERSONA) (MISTO DI SALUMI E PIADA)	 	€9,00
FORMAGGIOSO (PER DUE PERSONE) (MISTO DI FORMAGGI CON CONFETTURE O MIELE)		€20,00
FORMAGGIOSO (PER UNA PERSONA) (MISTO DI FORMAGGI CON CONFETTURE O MIELE)		€10,00
MORTADELLA IGP E FOCACCIA AI 7 CEREALI		€4,50
PROSCIUTTO DI PARMA E PIZZA FRITTA	 	€6,50
PROSCIUTTO COTTO E PIADA		€5,50
PROSCIUTTO TOSCANO E PIADA		€5,50

PIATTI CALDI

PARMIGIANA DI MELANZANE	 	€6,50
CROSTINI MISTI	 	€4,50
CROSTINI CON FEGATINI	 	€4,50
PATATE AL FORNO		€4,50
VERDURE MISTE GRATINATE		€4,50
AJO' NACHOS	 	€5,00
BURGER DI LEGUMI CON INSALATA VERDE, MELA AL LIME E SALSA AGRODOLCE		€8,00
TOMINO AL FORNO CON VERDURE		€8,00
MACCHERONI ALLA CAPRESE GRATINATI	 	€6,00
RISO NERO TIEPIDO CON VERDURE CROCCANTI E SALSA DI SOIA		€6,50

FRITTI

POLLO CROCCANTE AL MAIS CON SALSA ALLA SENAPE		€6,50
PIZZA FRITTA E SQUACQUERONE		€6,00
POLPETTE CACIO E PEPE		€5,00
PIZZA FRITTA DELLA MARTA		€4,00
EBELLI (PASSATELLI FRITTI)		€4,50
EBELLI LIGHT - VEGAN (PASSATELLI FRITTI)		€4,50
PATATE DOPPIAEFFE		€4,50
COTOLETTE DI MELANZANE E ZUCCHINE		€5,00
FIORI DI ZUCCA PASTELLATI		€5,00

DOLCI

GELATO ALLA CREMA		€4,00
TORTA DI CAROTE		€4,00
TORTA DI ROBIOLA		€4,50
SCROCCADENTI (CANTUCCI)		€3,00
INSALATA DI FRUTTA		€5,00
INSALATA DI FRUTTA CON YOGURT MAGRO E MUESLI DI CEREALI E FRUTTA SECCA		€6,50
FRAGOLE AL NATURALE		€4,00
MASCARPONE		€5,00
RICOTTA DI FICHI CARAMELLATI		€4,00
EBE SPECIAL (TORTA DI CAROTE CON MASCARPONE E CIOCCOLATO A SCAGLIE)		€7,50

ARACHIDI E DERIVATI

SNACK CONFEZIONATI, CREME E CONDIMENTI IN CUI VI SIA ANCHE IN PICCOLE DOSI



CROSTACEI

MARINI E D'ACQUA DOLCE: GAMBERI, SCAMPI, ARAGOSTE, GRANCHI E SIMILI

FRUTTA A GUSCIO

MANDORLE, NOCCIOLE, NOCI COMUNI, NOCI DI ACAGIU', NOCI PECAN, ANACARDI E PISTACCHI



GLUTINE

CEREALI, GRANO, SEGALE, ORZO, AVENA, FARRO, KAMUT, INCLUSI IBRIDATI DERIVATI

LATTE E DERIVATI

OGNI PRODOTTO IN CUI VIENE USATO IL LATTE: YOGURT, BISCOTTI, TORTE, GELATO E CREME VARE



LUPINI

PRESENTI IN CIBI VEGAN SOTTOFORMA DI: ARROSTI, SALAMINI, FARINE E SIMILARI

MOLLUSCHI

CANESTRELLO, CANNOLICCHIO, CAPASANTA, COZZA, OSTRICA, PATELLA, VONGOLA, TELLINA, ECC.



SENAPE

SI PUÒ TROVARE NELLE SALSE E NEI CONDIMENTI, SPECIE NELLA MOSTARDA

PESCE

PRODOTTI ALIMENTARI IN CUI E' PRESENTE IL PESCE, ANCHE SE IN PICCOLE PERCENTUALI



SEDANO

SIA IN PEZZI CHE ALL'INTERNO DI PREPARATI PER ZUPPE, SALSE E CONCENTRATI VEGETALI

SESAMO

SEMI INTERI USATI PER IL PANE, FARINE ANCHE SE LO CONTENGONO IN MINIMA PERCENTUALE



ANIDRIDE SOLFOROSA E SOLFITI

CIBI SOTT'ACETO, SOTT'OLIO E IN SALAMOIA, MARMELLATE, FUNGHI SECCHI, CONSERVE, ECC

SOIA

PRODOTTI DERIVATI COME: LATTE DI SOIA, TOFU, SPAGHETTI E SIMILI



UOVA E DERIVATI

UOVA E PRODOTTI CHE LE CONTENGONO COME: MAIONESE, EMULSIONANTI, PASTA ALL'UOVO