



integraldo
HEALTHY FOOD

Integraldo
predilige l'utilizzo di materie prime biologiche,
verdure, farine, cereali e vini biodinamici,
prodotti nella nostra regione.

Produciamo il pane ogni giorno con farine semintegrale
macinate a pietra.

Impasti a lunga lievitazione
e basso quantitativo di lievito naturale per una migliore
digeribilità.

Dolci e gelati con poco zucchero, adatti agli intolleranti,
sempre con prodotti selezionati e a km "0"

...perchè scegliere ciò che mangiamo con consapevolezza, è un
atto rivoluzionario che può cambiare il mondo.

 VEGETARIANO
 VEGANO

Coperto 1,50 €



INSALATE

INSALATA MISTA di STAGIONE

piccola	4.50 €
grande	8.00 €

FETA

rucola, cetrioli, pomodorini, feta, olive, origano

piccola	6.00 €
grande	10.00 €

allergeni: 7

GORGONZOLA di SUTRIO e PERE

Radicchio, pere, cappuccio, gorgonzola, semi misti, noci

piccola	6.00 €
grande	10.00 €

allergeni: 7,8,11

POLLO SPEZIATO

Verdure crude di stagione, pollo alle spezie, yogurt, coriandolo

piccola	6.00 €
grande	10.00 €

allergeni: 7

TROTA FRIULANA

Verdure crude di stagione, carpaccio di trota, sesamo nero

piccola	6.00 €
grande	10.00 €

allergeni: 4,11

ANTIPASTI

PARMIGIANA di MELANZANE

con crema di bufala

Melanzane al forno, crema di bufala, pomodorini, olive, parmigiano, rucola, basilico.

Allergeni: 7

11.50 €

TORTA SALATA

di verdure estive e pinoli su crema di piselli e limone
con maionese vegan al curry, semi di papavero, mozzarisella.

Allergeni: 1,6,8

8.50 €

PROSCIUTTO di SAN DANIELE

7.00 €

PROSCIUTTO di SAN DANIELE, MOZZARELLA di BUFALA

allergeni: 7

10.00 €

SELEZIONE di SALUMI, FORMAGGI e SOTT'OLI

allergeni: 7

13.50 €

SELEZIONE di FORMAGGI

allergeni: 7

7.50 €

SOTT'OLI

allergeni: (9)

5.00 €

CROSTINI dello CHEF

Sul pane bio fatto in casa, abbinamenti del giorno (a richiesta vegani)

allergeni: 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14

1.50 € al pezzo

PRIMI

TAGLIOLINI alla SAN DANIELE
con crema di latte e tartufo nero

allergeni: 1,3,4,7

13.00 €

RISO VENERE e VERDURE,
olio di cocco, zenzero e spezie
con basilico e prezzemolo

9.50 €

SPAGHETTINI PICCANTI alla PEPATA di COZZE
con pomodorini, olive, prezzemolo, pepe

allergeni: 1,14

11.00 €

GNOCCHI alle MELANZANE
con granella di pistacchio

con olio al pistacchio, pomodorini, basilico, pecorino a scaglie
(a richiesta vegan)

allergeni: 1,(7), 8

10.50 €

CRESPELLE alle ZUCCHINE,
fiori di zucca, basilico e menta

con pesto, rucola, pomodorini, ricotta di pecora e parmigiano

allergeni: 1,3,7,8

9.50 €

GRANO SARACENO al PESTO di CANAPA,
ed olive verdi schiacciate alla calabrese

con mandorle, basilico e peperoncino

allergeni: 8

9.50€

SECONDI

MILLEFOGLIE di VERDURE GRIGLIATE
con formaggio di anacardi e creckers di semi
(melanzane, zucchine, peperoni, pomodori, cipolla rossa,
crema di zucchine e basilico)

allergeni: 6,8,11

12.50€

HUMMUS CREMOSO di CECI,
rucola, feta e caponata estiva
di zucchine, melanzane, semi di sesamo e pinoli
(a richiesta senza feta)

allergeni: 7,8,13,

11.00€

FILETTO DI MANZO

con insalata di champignon, rucola e scaglie di montasio stravecchio,

allergeni: 7

16.50€

POLLO RUSPANTE,
grigliato alla diavola

con patate al forno, salsa al curry, zenzero e peperoncino

allergeni: 3,10

12.50€

STINCHETTO DI AGNELLO

con polenta e montasio fondente

allergeni: 7,10

16.50€

* salse in aggiunta

Maionese vegana 0.50 €

Senape 0.50 €

Salsa al curry (piccante) 0.50 €

Crema di kren 0.50 €

CONTORNI

PATATE al FORNO con ROSMARINO, SALVIA e CURCUMA 
4.00€

VERDURE ALLA GRIGLIA 
6.00€

POLENTA CARNICA 
4.00€

LE FOCACCE a lunga lievitazione

FOCACCIA ESTIVA BRUSCHETTATA 
zucchine, melanzane, pomodorini, origano, aglio, pinoli, olive, basilico,
olio extravergine
Condimento a freddo.
allergeni: 1,8
11.50 €

ZUCCHINE, PESTO, POMODORINI 
e scaglie di stravecchio
poco pomodoro, mozzarella, zucchine, pomodorini, pesto, olive, rucola,
stravecchio
allergeni: 1,7,8
13.50 €

VEGGY 
paté di verdure, verdure di stagione, olive, pomodorini, rucola
allergeni: 1
13.50 €

COTTO ARTIGIANALE, PORCINI E KREN
poco pomodoro, mozzarella, porcini, culatta di maiale a fine cottura,
ricotta affumicata
(Crema al kren a parte)
allergeni: 1,3,7
15.00 €

SAN DANIELE e BUFALA
pomodoro, mozzarella, bufala e crudo di San Daniele, pomodorini
allergeni: 1,7
15.50€

PIZZE

con FARINE BIOLOGICHE MACINATE a PIETRA
IMPASTO ai 3 CEREALI SEMINTEGRALI: FARRO, GRANO e SEGALE

MARINARA

pomodoro, olio d'aglio, origano

allergeni: 1

5.00€



MARGHERITA

pomodoro, mozzarella

allergeni: 1.7

6.00€



SICILIANA

pomodoro, acciughe, capperi, olive, origano

allergeni: 1,4,7

8.50€

FUNGHI MISTI e RICOTTA AFFUMICATA

pomodoro, mozzarella, porcini, champignon e ricotta affumicata

allergeni: 1.7

9.50€



BUFALA

pomodoro, mozzarella, bufala, pomodorini, origano

allergeni: 1.7

9.50€



ORTOLANA di STAGIONE

pomodoro, mozzarella, verdure miste di stagione spadellate, pomodorini, rucola

allergeni: 1.7

9.50€



VERDE

pomodoro, mozzarella, zucchine, noci, briè e rucola

allergeni: 1,7,8

9.50€



FETA

pomodoro, mozzarella, feta, pomodorini, olive, rucola

allergeni: 1.7

9.50€



PARMIGIANA

pomodoro, mozzarella, melanzane, basilico e grana a scaglie

allergeni: 1.7

8.50€



PIZZE

VIENNESE

pomodoro, mozzarella, wurstel

allergeni: 1.7

7.00€

SALAMINO PICCANTE

pomodoro, mozzarella, salamino

allergeni: 1.7

7.50€

CARNICA

pomodoro, mozzarella, salsiccia, porcini e caciotta di capra

allergeni: 1.7

9.00€

SGOMBRO e CIPOLLA

pomodoro, mozzarella, sgombro e cipolla

allergeni: 1,4,7

9.50€

AMATRICE

pomodoro, mozzarella, pancetta, pecorino

allergeni: 1.7

9.50€

CAPRICCIOSA

pomodoro, mozzarella, prosciutto cotto naturale, champignon, carciofi

allergeni: 1.7

9.50€

SPECK PORCINI e GORGONZOLA

pomodoro, mozzarella, porcini, gorgonzola, speck

allergeni: 1.7

9.50€

BOSCAIOLA

Pomodoro, mozzarella, salsiccia, pancetta, porcini, cipolla e grana.

allergeni: 1.7

10.50€

BUFALA e CRUDO

pomodoro, mozzarella, pomodorini sott'olio, bufala, prosciutto di San Daniele

allergeni: 1.7

11.50€

(In alternativa alla mozzarella puoi ordinare la MOZZARELLA VEGETALE 1.50€) 
Aggiunte: 0.50-2.50€

Sostanze o prodotti che provocano allergie o intolleranze

1. Cereali contenenti glutine (cioè grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati) e prodotti derivati, tranne:
 - Sciroppi di glucosio a base di grano, incluso destrosio;
 - Malto destrine a base di grano;
 - Sciroppi di glucosio a base di orzo;
 - Cereali utilizzati per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola.
2. Crostacei e prodotti a base di crostacei.
3. Uova e prodotti a base di uova. (sono comprese le uova di tutte le specie di animali ovipari)
4. Pesce e prodotti a base di pesce, tranne:
 - gelatina di pesce utilizzata come supporto per preparati di vitamine o carotenoidi;
 - gelatina o colla di pesce utilizzata come chiarificante nella birra e nel vino.
5. Arachidi e prodotti a base di arachidi.
6. Soia e prodotti a base di soia, tranne:
 - olio e grasso di soia raffinato;
 - tocoferoli misti naturali (E306), tocoferolo D-alfa naturale, tocoferolo acetato D-alfa naturale, tocoferolo succinato D-alfa naturale a base di soia;
 - oli vegetali derivati da fitosteroli e fitosteroli esteri a base di soia;
 - estere di stanolo vegetale prodotto da steroli
 - do olio vegetale a base di soia.
7. Latte e prodotti a base di latte (incluso lattosio), tranne:
 - siero di latte utilizzato per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola;
 - lattosio. (sono compresi latte bovino, caprino, ovino, e ogni tipo di prodotto da essi derivato).
8. Frutta a guscio vale a dire:

- mandorle (*Amigdalus communis* L.), nocciole (*Corylus avellana*), noci (*Juglans regia*), noci di acagiù (*Anacardium occidentale*), noci di pecan [*Carya illinoensis*(Wangenh) K. Koch], noci del Brasile (*Bertholletia excelsa*), pistacchi (*Pistacia vera*), noci macadamia o noci del Queensland (*Macadamia ternifoliae* i loro prodotti, tranne per la frutta a guscio utilizzata per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola.

9. Sedano e prodotti a base di sedano.
10. Senape e prodotti a base di senape.
11. Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo.
12. Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10mg/kg o 10mg/l espressi in termini di SO₂ totale da calcolarsi per i prodotti così come proposti pronti al consumo o ricostituiti conformemente alle istruzioni dei fabbricanti.
13. Lupini e prodotti a base di lupini.
14. Molluschi e prodotti a base di molluschi.

Cortesemente per allergie ed intolleranze avisare il responsabile di sala

Tutti i prodotti del menù possono subire un abbattimento in negativo

In mancanza di prodotto fresco può essere utilizzato un alimento surgelato di qualità

Coperto 1.50 €