



# GOOD

---

## NATURAL FOOD



#TU COME LAVUOI

Sai qual è la **bowl perfetta** per te? Quella che crei tu!

Componi il tuo piatto scegliendo gli ingredienti che preferisci e gustati quello che hai creato!

Dai sfogo alla tua fantasia e **taggaci nelle storie** con la tua idea...

## MENÙ

### EASY

7,50

2 BASI

+

4 INGREDIENTI

+

DRESSING

### REGULAR

8,90

2 BASI

+

4 INGREDIENTI

+

1 INGREDIENTE  
PREMIUM

+

DRESSING

### TOP

9,90

2 BASI

+

4 INGREDIENTI

+

2 INGREDIENTI  
PREMIUM

+

DRESSING

SUPPLEMENTO INGREDIENTE NORMAL € 1,50 - SUPPLEMENTO INGREDIENTE PREMIUM € 2,00  
TUTTE LE INSALATE VENGONO SERVITE CON PANE A SCELTA - PANE EXTRA € 0,30

## INSALATE

### #EVERGREEN 7,50

#### ● CAESAR SALAD

LATTUGA, CROSTINI DI PANE, SCAGLIE DI GRANA, POLLO\*, OLIVE VERDI  
DRESSING: SALSA CAESAR

#### ● CAPRESE DI BUFALA

POMODORI, MOZZARELLA DI BUFALA, MIX DI VERDURE, GOCCE DI PESTO

#### ● SPICY

COUS COUS, MIX DI VERDURE, MOZZARELLA, LAMELLE DI MANDORLE  
DRESSING: PESTO DI BASILICO

### #PROTEICA 8,90

#### ● AVOCADO POP

RUCOLA, SPINACINO, SALMONE, AVOCADO, MIX DI SEMI, MANDORLE  
DRESSING: CITRONETTE

#### ● SMART SALAD

RUCOLA, VALERIANA, POMODORINI, FUNGHI, SCAGLIE DI GRANA, BRESAOLA, NOCI  
DRESSING: GLASSA DI ACETO BALSAMICO

#### ● HEALTHY SALAD

FARRO, QUINOA, RUCOLA, POLLO\*, MANGO, NOCI, MANDORLE  
DRESSING: SALSA DI SOIA



## BOWL

### #BOWL MIX 10,90

#### ● TONNO

RISO BASMATI, FILETTI DI TONNO IN OLIO EVO, CETRIOLO, CAROTE, AVOCADO,  
CIPOLLA CARAMELLATA, SEMI DI SESAMO  
DRESSING: SALSA TSAZIKI

#### ● SALMONE

RISO NERO, SALMONE AFFUMICATO, ANANAS, ZUCCHINE ALLA CURCUMA,  
LAMELLE DI MANDORLE, EDAMAME  
DRESSING: SALSA DI SOIA

#### ● GAMBERETTI

FARRO, GAMBERETTI\*, EDAMAME, CAVOLO ROSSO, CIPOLLA CROCCANTE,  
MAIS, CAROTE  
DRESSING: SALSA SENAPE E MIELE

#### ● VEGANA

MIX DI RISO, QUINOA, TOFU, MELA, ZUCCHINE, FUNGHI, CECI, FINOCCHIO, MIX DI SEMI  
DRESSING: MAIONESE DI SOIA

## PANINI 5,90



## TRAMEZZINI 3,90

### VEGANO

CREMA DI TOFU, VALERIANA, MANDORLE  
POMODORO SECCO

### GRIGLIATO

PANE INTEGRALE, HUMMUS DI CECI,  
MIX DI VERDURE, FESA DI TACCHINO

### AVOCADO POP

PANE INTEGRALE, SALMONE AFFUMICATO, RUCOLA,  
FORMAGGIO CREMOSO, CREMA DI AVOCADO

### STRONG

PANE INTEGRALE, PROSCIUTTO CRUDO, MELANZANE,  
MOZZARELLA DI BUFALA, PATE' DI POMODORI SECCHI,  
MIELE

### KAORY

PANE INTEGRALE, BRESAOLA, RUCOLA,  
FORMAGGIO CREMOSO, FUNGHI, MOZZARELLA

### WRAP POLLO 5,90

POLLO, MAIONESE, ICEBER, CAROTE, MAIS

### WRAP AVOCADO 5,90

UOVO SODO, EMMENTAL, AVOCADO, SALSA YOGURT,  
SPINACINO

### AL TONNO

TONNO, MAIONESE, POMODORO

### AL PROSCIUTTO COTTO

COTTO, FORMAGGIO SPALMABILE, POMODORO, LATTUGA

### AL SALMONE

SALMONE, FORMAGGIO SPALMABILE, RUCOLA

### TOAST 2,50

- PROSCIUTTO COTTO, FORMAGGIO
- FESA DI TACCHINO, FORMAGGIO

### FOCACCIA 5,00

- BRESAOLA, RUCOLA, SCAGLIE DI GRANA
- MOZZARELLA DI BUFALA, POMODORO, PESTO DI  
BASILICO, ICEBERG

CHIEDI A NOI PER IL PIATTO E IL DOLCE DEL GIORNO!

## CAFFETTERIA



## PRIMA COLAZIONE

CAFFÈ	1,00
CAPPUCCINO	1,60
LATTE MACCHIATO	1,60
GINSENG / ORZO	1,40
CAPPUCCINO LATTE VEGETALE	2,00
CAPPUCCINO DECAFFEINATO	2,00
DECAFFEINATO	1,40
TÈ / INFUSO	2,00
CIOCCOLATA CALDA	2,00
SPREMUTA DI ARANCIA	2,00

MIGNON*	1,20
CORNETTO GRANDE	1,60
BICCHIERE DI FRUTTA	4,00
COMPONI LA TUA YOGURT BOWL	5,00

\*prodotto surgelato

## ESTRATTI 4,00



## MILKSHAKE 4,00

### GIALLI

- 1 - MELA, MELONE BIANCO, BASILICO
- 2 - MELA, PERA, SEDANO, FINOCCHIO
- 3 - PERA, ANANAS, FINOCCHIO, MANGO

### ARANCIONI

- 4 - MELA, ARANCIA, CAROTA
- 5 - MELA, PERA, CAROTA, LIMONE, ZENZERO
- 6 - MELA, CAROTA, MELONE, MANGO

### VERDI

- 7 - MELA, LATTUGA, VALERIANA, SEDANO
- 8 - MELA, SEDANO, CETRIOLO, SPINACI
- 9 - MELA, PERA, KIWI, SEDANO

## SMOOTHIES 4,00

- 1 - SUCCO DI MELA, FRUTTI DI BOSCO\*, BANANA, YOGURT
- 2 - SUCCO DI MELA, COCCO, ANANAS, BANANA, YOGURT
- 3 - SUCCO DI MELA, MANGO, ANANAS, FRAGOLA, BANANA, YOGURT
- 4 - LATTE, CANNELLA, MUESLI, BANANA, YOGURT
- 5 - LATTE, BURRO D'ARACHIDI, NUTELLA, BANANA
- 6 - BEVANDA VEGETALE ALL'AVENA, MIELE, FRAGOLA, BANANA

### MATCHA FUJI

SAPORE ORIENTALE E INTENSO DEL TÈ MATCHA

### BLACK HAWAII DETOX

SAPORE UNICO AL GUSTO DI ACQUA DI COCCO E CACAO, DI COLORE NERO GRAZIE AL CARBONE VEGETALE CON PROPRIETÀ DETOX

### HI PRO LEMON COOKIE

SAPORE UNICO DEL BISCOTTO AL LIMONE

### HI PRO BANANA JAVA

PROTEICO - GUSTO BANANA JAVA E AGGIUNTA DI ALGA SPIRULINA

### HI PRO CHOCO

PROTEICO - GUSTO CIOCCOLATO

### YOGURT GRECO

FRESCO E LEGGERO DA PERSONALIZZARE CON TOPPING

Ordina su WhatsApp 333 3829010 

SERVIZIO DELIVERY



ACCETTIAMO PAGAMENTI CON



info@goodnaturalfood.it  
www.goodnaturalfood.it



095 7395078

Corso Italia, 67, 95129 Catania CT

