



Sano Italiano
gusto in tempo



SANO ITALIANO È...



*Eugenia
Bolti*

UNA CHEF
CASA E CUCINA

Executive chef diplomata presso la scuola di Losanna, ai fornelli da 25 anni, ama le tradizioni: quella delle cose buone e cucinate “espresso” e quella modenese di famiglia, nata con la trisnonna nel 1870 e arrivata a ben 5 generazioni di cuoche.



*Francesco
Figliomeni*

QUALITY AUDITOR
PER LA BONTÀ
INTELLIGENTE

Ingegnere elettronico con la passione per la cucina: una miscela di competenze irresistibile che lo porta a immaginare una cucina nuova, in cui slow food e qualità sposano servizio rapido e funzionalità, a prezzi accessibili.



*Cucina
Espressa*

TRADIZIONE
E TECNOLOGIA

Veloce, sana, italiana e per tutti i gusti! La nostra cucina è fatta di ingredienti freschi e genuini, con piatti preparati al momento, secondo le esigenze e i gusti dei nostri clienti e con un pizzico di tecnologia, per renderla rapida ma salutare con cotture senza olio, a vapore e in grado di preservare gusto, leggerezza e la qualità di ciò che mangiamo.





06 BRUNCH TIME



07 STREET FOOD  



08 INSALATE E UOVA  



09 APERITIVO  

Ricette per diete particolari:



senza glutine



vegane



10 PIATTI UNICI  



12 MAXI TIGELLE 




14 FARCITI ARTIGIANALI  



16 SNACK DOLCI  



18 CAFFÈ E INFUSI 



22 BEVANDE E SMOOTHIES 

BRUNCH TIME



Due menù perfetti per iniziare la giornata facendo il pieno di energia e relax.

7,00 ENERGY

uova strapazzate (cotte a vapore) o sode, pane tostato, succo di frutta, caffè

7,00 TOSTO

uova strapazzate (cotte a vapore) con pancetta, pane tostato, bibita a scelta



Lievitata 24 ore e cotta su pietra ollare.

STREET FOOD



Una scelta di stuzzichini da gustare in qualsiasi momento, anche a passeggio.

3,50 CALZONE



2,50 TRANCIO MARGHERITA

7,50 PIZZA ALLA PALA circa 750g

margherita;
cotto e mozzarella;
pom., mozzarella, prosc. cotto;
bianca con funghi;
bianca con pancetta

5,00 PIZZETTA SENZA GLUTINE

4,50 "BANDIDOS" CROCCANTI FILETTI DI POLLO



Fritto con 50% di grassi in meno.

2,20 PATATE FRITTE +0,80 €

2,50 PATATE ARROSTO

1,00 STICK DI PARMIGIANO



Una ricetta tutta Emiliana.

2,20 ERBAZZONE 5,80 €

INSALATE E UOVA



Ingredienti freschi tutti da mixare.
Vegana, senza glutine o super ricca? A te la scelta!

6,40

INSALATA

+1,50 €

COMPONI A TUA SCELTA
CON 3 INGREDIENTI:

+0,70 € per ogni aggiunta
+ 1 € con bibita e tigella

funghi cotti, mozzarella, scaglie
di Parmigiano, petto di pollo,
prosciutto cotto, ricotta, fontina
salame, tonno, uovo sodo,
salmone

carciofini cotti, cipolla fresca,
pomodoro fresco, rucola,
spinaci freschi
carote julienne, cipolline
agrodolci, fagioli cannellini,
funghi cotti, mais, noci, olive
nere, patate al vapore, tofu, farro

FARRO

1,00

UOVO SODO

4,00

UOVA
STRAPAZZATE

8

APERITIVO



Piatti da condividere per gustare un momento di leggerezza
e allegria in compagnia.

3,00

SANO ITALIANO

prosecco
stick di Parmigiano

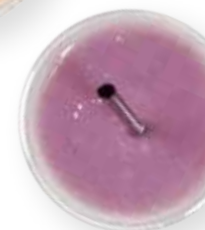
11,90

PIATTO AMICIZIA

un goloso piatto finger food
da condividere

Ideale per un aperitivo stuzzicante
o una merenda con gli amici!

VOGLIA DI UN FRESCO COCKTAIL?
PROVA I NOSTRI SMOOTHIES
ALLA FRUTTA IN VERSIONE ALCOLICA!
Li trovi a pag 22.



Stop alla solita insalata!

Più di 30.000 combinazioni di ingredienti.



PIATTI UNICI

Piatti di carne, pesce e verdure, nutrizionalmente bilanciati e serviti con le nostre tigelle speciali.



Grassi ridotti fino al 50%.



Ricco di Omega3 e senza grassi.



IN ACCOMPAGNAMENTO 2 TIGELLE VUOTE

Le patate in accompagnamento sono a tua scelta tra fritte, al vapore o arrosto.

MILANESE

+1 €

cotoletta di filetto di pollo 180 gr, insalata di mista, patate fritte

SVIZZERO tradizionale

+1 €

maxi hamburger di manzo italiano oppure burger vegano, insalata mista e cipolla agrodolce, patate arrosto

CONTADINO

salsiccia alla griglia, patate fritte, insalata mista e cipolla agrodolce

TERRA MARE

croccanti bocconi di baccalà, insalata mista e pomodori, patate fritte

CLUB TIGELLA

La prima tigella a strati per un sapore tutto unico, patate fritte

VECCHIA MODENA

+1 €

sottili fette di buon prosciutto crudo, scaglie di Parmigiano e una pallina di pesto modenese

PARMIGIANA

+1 €

melanzane alla parmigiana light, una morbida porzione di ricotta, patate al vapore

NORDICO

+1 €

carpaccio di salmone, uovo sodo, insalata mista, patate al vapore

ENERGETICO

+1 €

insalata di spianci, noci, scaglie di Parmigiano, prosciutto crudo

LEGGERO

petto di pollo marinato e cotto arrosto, insalata mista, patate al vapore

8,90



Un pieno di energia!

MAXI TIGELLE



La nostra specialità: una tigella di ben 14 cm in tante varianti gourmet!

3,90 TIGEL DOGGY

il più originale degli hot dog
con würstel di pollo, maionese
e ketchup



Hamburger non ti temo!



6,90



TIGEL BURGER
AVIATORE

una golosa e croccante cotoletta
di pollo con fontina, insalata
e maionese speziata

TIGEL BURGER
MERAVIGLIOVO

Burger di uovo strapazzato,
pancetta croccante e un tocco
di insalata

TIGEL BURGER
MODENESE

hamburger 180 gr di manzo,
scaglie di Parmigiano, insalata,
pomodoro fresco e glassa
di aceto balsamico

TIGEL BURGER
ORTOLANO 

burger vegetariano, verdura
grigliata, salsa di cipolla
all'aceto balsamico

TIGEL BURGER
PARMIGIANINO

salsa di pomodori secchi,
burger di melanzane,
Parmigiano e fontina filanti,
prosciutto cotto

TIGEL BURGER
RUSTICO

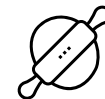
salsiccia grigliata, cipolla
tropea fresca, insalata,
maionese

TIGEL BURGER
TIROLESE

un morbido tomino, croccante
speck, funghi e...
la nostra salsa speciale!

FARCITI ARTIGIANALI

Focacce, piadine e tigelle fatte da noi con ingredienti genuini.
Chiedile in versione vegana o senza glutine!



2,00 TIGELLA
ALLA BIRRA

3,50 FOCACCIA
BIANCA

4,50 TIGELLONE
ALLA BIRRA

4,90 PIADINA BIANCA
O INTEGRALE BIO

7,00 FOCACCIA
AL ROSMARINO

DA FARCIRE A TUA SCELTA
CON 3 INGREDIENTI:
+ 0,70 € per ogni aggiunta

stracchino

ciccioli, fontina, gorgonzola,
pancetta, salsiccia, scamorza,
bresaola, funghi cotti,
insalata, mortadella,
mozzarella, parmigiano,
peperoni cotti,
pesto alla modenese,
porchetta, prosciutto cotto,
prosciutto crudo, ricotta,
salame, salmone, speck,
tonno, uovo sodo

carciofini cotti, cipolla fresca,
pomodoro fresco, rucola,
verdura grigliata, spinaci
freschi, carote julienne,
cipolline agrodolci,
fagioli cannellini, funghi cotti,
mais, noci, olive nere,
patate al vapore, tofu

GIÀ FARCITI

7,80€ DEGUSTAZIONE
TIGELLE

pancetta e Parmigiano;
pesto modenese e Parmigiano;
crudo;
stracchino e rucola

CON SOLO 1 € IN PIÙ AGGIUNGI:
Coca Cola, Fanta, Sprite, acqua 50 cl o Estathè.

Integrale

Con farina macinata a pietra e lievito madre.

SNACK DOLCI

Più dolcezza per tutti, anche per chi segue diete particolari.



4,00 TARTUFO NOCCIOLA
semifreddo alla nocciola con cuore di cioccolato liquido, decorato con nocciole pralinate e meringa

3,90 SEMIFREDDO AL TORRONCINO
semifreddo al torroncino con granella di nocciole pralinate e meringa

3,00 TIRAMISÙ SAVOIARDI
crema al mascarpone e savoiardi inzuppati al caffè
🌱 +1,50 €

2,90 MERINGA
meringa farcita con crema al gusto vaniglia

3,90 TORTINO RICOTTA E CIOCCOLATO
morbidi biscotti al cacao, nocciola e gocce di cioccolato con crema alla ricotta

4,00 CREMA CATALANA
crema ricoperta di zucchero caramellato

4,50 SOUFFLÈ AL CIOCCOLATO
soufflè con cuore di cioccolato fuso

4,50 SOUFFLÈ AL CIOCCOLATO BIANCO
soufflè con cioccolato fondente con cacao monorigine dell'Ecuador e un cuore di cioccolato bianco fuso

2,50 CRÊPE ALLA NUTELLA

3,00 TORTA DELLA NONNA
pasta frolla con crema pasticcera al limone, ricoperta con pinoli e mandorle

3,90 CHEESE CAKE
pan di Spagna con crema di formaggio e fragoline

4,00 CHOCOLATE FONDANT
pan di Spagna al cacao con crema al puro cioccolato decorata con glassa e scaglie di cioccolato

2,50 CROSTATA ARTIGIANALE
di amarene brusche di Modena

2,80 CROSTATINE 🌱 vari gusti

2,00 CREMA DI YOGURT BIO 🌱

2,50 CREMA DI YOGURT AI CEREALI O MUESLI O GLASSA

1,90 MUFFIN
doppio cioccolato
cioccolato bianco
mela e cannella
mirtilli
cioccolato 🌱 +0,90 €
frutti di bosco 🌱 +0,90 €

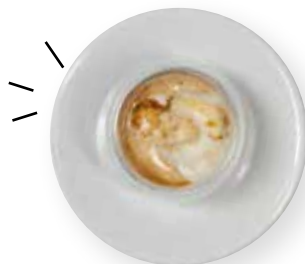
Fatta in casa





Espressi

1,10	ESPRESSO RISERVA BIO	tenore di caffeina inferiore all'1% da agricoltura biologica
2,20	ESPRESSO DOPPIO BIO	
1,60	ESPRESSO CON PANNA	espresso riserva Bio, panna montata
1,60	ESPRESSO CORRETTO	liquore a scelta
1,60	MOKACCINO	espresso riserva Bio, pas-ciok, crema di latte, pas ciok in polvere
2,50	CAFFÈ CONFUSO	espresso riserva Bio, crema confuso, pas-ciok in polvere, croccantino
3,00	SANO ITALIANO	cioccolato bianco, espresso Bio, panna montata, zabon
1,30	ORZO BIO +0,20 € in tazza grande	
1,30	GINSENG +0,20 € in tazza grande	



Espressini

1,30	ESPRESSINO	espresso riserva Bio, crema di latte, pas-ciok in polvere
1,30	ESPRESSINO CAMEL	espresso riserva Bio, crema di latte, sciroppo di caramello
1,80	ESPRESSINO GIANDUIO	crema gianduia, espresso Bio, crema di latte, panna montata, granella e sciroppo di nocciole
1,60	ESPRESSINO FREDDO LIGHT	espresso riserva Bio, crema di latte light montata fredda, zucchero a richiesta
1,60	ESPRESSINO FREDDO LIGHT CIOCCOLATO	espresso riserva Bio, crema di latte light montata fredda, zucchero a richiesta, sciroppo di cioccolato
2,00	ESPRESSINO SORBETTO	crema ghiacciata al caffè



Dulcis in fundo: i caffè più golosi!

CAFFÈ E INFUSI



Cappuccini

1,40	CAPPUCCINO	espresso riserva bio, latte, crema di latte
2,40	CAPPUCCIONE	doppio cappuccino
1,50	CAPPUCCINO ORZO	orzo Bio, latte, crema di latte
1,60	CAPPUCCINO SOIA	espresso riserva Bio, latte di soia
1,60	CAPPUCCINO MANDORLE	
<i>Cioccolato caldo</i>		
2,50	PAS-CIOK NERO	
3,00	PAS-CIOK PANNA	pas-ciok, panna montata
3,00	PAS-CIOK CONFUSO	pas-ciok, crema confuso, amaretti
3,00	PAS-CIOK NUT&CREAM	pas-ciok, panna montata, granella e sciroppo di nocciole



Freddi

2,00	ICED CAFFELATTE	espresso Bio, latte, ghiaccio
2,00	SHAKERATO	espresso riserva Bio, ghiaccio, zucchero di canna
3,50	FRASPUCCIO CONFUSO	espresso riserva Bio, ghiaccio, zucchero di canna, crema confusa, granella di amaretto

Infusi e tè

2,80	INFUSI E TÈ CON FILTRO A PIRAMIDE	tè verde al gelsomino
		tè verde con ciliegie
		tè nero speziato
		tè nero cioccolato e menta
		tè nero
		tè rosso
		rooibos ananas e cocco
		rooibos agrumi e fiori
		frutti di bosco
		digestivo
		foglie di menta
		fiori di camomilla
2,50	TÈ BIO	senza zucchero
		verde
		limone
		pesca

BEVANDE E SMOOTHIES



Smoothies

Provali anche in versione alcolica!



4,90

BERRY GO ROUND	lampone, fragola, mora, succo di mela 7,50 € + rum bianco, triple sec
MELON REFRESHER	melone, fragola, mango, succo di mela 7,50 € + rum bianco, triple sec
GRAPE ESCAPE	uva, fragola, banana, mirtillo, succo di mela 7,50 € + birra chiara
SON OF A PEACH	pesca, fragola, succo di mela 7,50 € + aperol, campari
PASH'N SHOOT	frutto della passione, ananas, mango, succo di mela 7,50 € + rum bianco, triple sec
STRAWBERRY SPLIT	fragola, banana, succo di mela 7,50 € + rum bianco, triple sec
BIG 5	ananas, mango, kiwi, fragola, succo di mela 7,50 € + prosecco
TROPICAL COLADA	banana, cocco, ananas, succo di mela 7,50 € + rum bianco

Squisiti mix con antiossidanti naturali.



Bevande

1,00	BIBITE	Acqua 0,5 lt Coca-Cola/Coca-Cola Zero Fanta in lattina da 0,25 lt Estatè limone/pesca in brick
1,50	ACQUA 1,5 LT	
2,00	BIBITE IN VETRO 0,33 LT	Aloe vera Coca-Cola/Coca Zero Fanta/Sprite
2,50	BIBITE IN PET	Coca-Cola/Coca-Cola Zero
2,60	BIBITE BIO	Chinotto Gassosa Tonica
2,00	SUCCHI 100% FRUTTA	Gusti assortiti
2,50	SUCCO DI MELA	
3,00	SUCCO BIO MIRTILLO	
3,00	RED BULL	



Birra artigianale

4,50	BIOLCA 5,0% vol. Amaro (IBU): 20	prima birra biologica certificata prodotta in Emilia Romagna, è una Golden Ale dal colore dorato, schiuma fine e mediamente persistente.
	UTOPIA 5,5% vol. Amaro (IBU): 27	Saison dal colore oro brillante e dalla schiuma bianca e duratura.
	FABULA 6,5% vol. Amaro (IBU): 23	Belgian Ale ispirata a uno stile trappista dal gusto forte ma molto fruttato, colore ambrato.
	RAJAH 6,5% vol. Amaro (IBU): 65	Black Rye American Ipa, brassata con segale. Aroma complesso con note di cedro, uva spina e mora.
6,00	RYE CHARLES 6,9% vol. Amaro (IBU): 55	Black Rye American Ipa, brassata con segale. Aroma complesso con note di cedro, uva spina e mora.
3,50	PERONI 🍷	nata selezionando ingredienti italiani di primissima qualità, con un contenuto di glutine inferiore ai 10 ppm (parti per milione).
3,50 33 cl	ITALICA 5.0	una birra di puro malto brassata alla "maniera tedesca", ma 100% italiana. Prevede l'utilizzo di materie prime altamente selezionate.
4,50 66 cl		

Vini bianchi

2,50 0,25 cl	QB CHARDONNAY
2,50 0,25 cl	QB PIGNOLETTO

Vini rossi

2,50 0,20 cl	CIV&CIV LAMBRUSCO
2,50 0,25 cl	QB SANGIOVESE

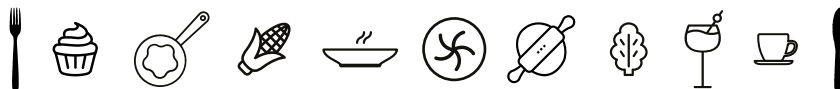
Bollicine

3,00	PROSECCO ATMOSFERA 3.5
18,00 bottiglia	

ATMOSFERA 3.5 è la pressione minima che uno spumante di qualità deve presentare, all'apertura della bottiglia ad una temperatura di 20° C. Il Prosecco è un Valdobbiadene superiore D.O.C.G.

ARRIVEDERCI
ALLA PROSSIMA PAUSA!

Ti aspettiamo con piatti sempre freschi
da gustare a cuor leggero.





Nella nostra cucina
non c'è buono senza Sano!
Piatti golosi e gustose ispirazioni
per tutti, con ingredienti freschi
e preparazioni artigianali.

sanoitaliano.it

