

**ANTIPASTI & PIATTI FREDDI**

	Allergeni	euro
Antipasto di mare (5 tipologie di pesce)	[1-2-4-14]	10,90
Alici marinate, insalatina, crostini e panzanella	[1-4]	7,00
Insalata di mare su letto di patate tiepide e lattuga	[2-14]	7,50
Polipo scottato, olive taggiasche e patate tiepide	[2-14]	8,00
<b>New</b> - Tartare di tonno con julienne di zucche e crostini	[4-8]	8,90
Arrostino di tacchino con radicchio, noci e scaglie di grana	[7-8]	7,00
Caprese e crudo (mozz.fior di latte, pomodoro origano, prosciutto crudo)	[7]	8,00
Bresaola rucola, pendolini e scaglie di grana	[7]	7,00

**INSALATE**

Mediterranea – insalatona su crostone, lattuga, mozzarella, tonno, pomodorini, capperi, melanzane e peperoni sott'olio	[1-4]	8,00
Tradizionale – insalatona con tonno, olive, mozzarella, uova sode, lattuga, pomodoro a fette	[4]	7,50
Leggera – insalatona con tacchino alla griglia, pomodorini, zucchine crude, crostini, chips di mandorle	[1-8]	7,00

**BOWL**

QB Poke Bowl <b>Gamberi</b> – riso basmati, gamberi scottati, lattuga, fagioli rossi, ananas, peperoni sott'olio, zucchine crude	[2]	10,00
QB Buddha Bowl - riso integrale, ceci, carote bollite, rucola, olive, uova, arancia, noci, semi di Chia	[3-8]	8,00
QB Poke Bowl - riso basmati, salmone (crudo con sesamo e soia), melone, verdure crude (cavolo rosso e carote), avocado, semi	[4-6-8-11]	10,00
QB Chicken Bowl – cous cous, petto di pollo speziato, ceci, lattuga, pendolini, humus	[1-11]	10,00

**PRIMI PIATTI**

Passatelli alla pescatora con vongole, scampetti e pendolini	[1-2-3-7-8-14]	9,90
Chitarrine al ragù di mare bianco	[1-2-3-4-14]	7,90
Strozzapreti alle verdure con (carciofi, funghi, zucchine, piselli)	[1]	7,40
Spaghetti con filetti di alici fresche, pomodorini e pane aromatico	[1-4]	7,00
Penne all'arrabbiata	[1]	7,00
Riso integrale rosso con legumi( ceci, fagioli) speck e mozzarella	[6-7]	7,00
Riso basmati alle verdure	[6-9]	7,00

**SECONDI PIATTI**

Spiedini di calamari (2) e gamberi (1) con patate sabbiate al forno	[1-2-14]	9,40
Grigliata mista di pesce ( 5 pezzi)	[1-2-4-14]	12,00
Filetto di tonno con sesamo e insalatina	[4-6-11]	11,90
<b>New</b> - Tataki di tonno con salsa guacamole, insalata valeriana, pendolini, ananas	[4-6-11]	11,90
Fritto misto di gamberi e calamari con verdure julienne	[1-2-14]	10,90
Tagliata di controfiletto con rucola e scaglie di grana	[7]	11,90
Bocconcini di pollo e verdure in agrodolce con riso basmati	[6-11]	7,50
Petto di pollo alla griglia, verdure croccanti e crostini tostati	[1-9]	7,50
Petto di tacchino alla griglia con insalata	[no all.]	7,00

**Per prenotazioni telefona al: 389 920 39 12 o scrivici su WhatsApp**

**Menù disponibile anche da asporto o consegnato, utilizza la nostra App “qb quantobasta” per ordinare. Non ci sono sovrapprezzi per la consegna**

## CONTORNI & FRITTI

Spinaci al vapore con olio e limone	[no all.]	4,00
Bietole e Cicorie (250 grammi)	[no all.]	4,00
Insalata di finocchi e arance	[no all.]	4,00
Insalata mista	[no all.]	3,00
Olive all'ascolana / Mozzarelle panate / Polpette di melanzane	[1-3-6-7]	4,00
Verdure grigliate	[no.all.]	4,00
Patate schiacciate con pancetta	[no all.]	4,00
Fiori di zucca ripieni di acciughe pastellati e fritti (cadauno)	[1-3- 4-7]	2,00
Piadina vuota	[1-7]	1,50
Piadina integrale	[1-7]	1,50

## DOLCI, GELATI & SORBETTI

Yogurt bianco / frutti di bosco / granella nocciole/ cioccolato	[1-3-7]	3,00
Gelato fiordilatte con frutti di bosco	[1-3-7]	3,00
Sorbetto al pistacchio / caffè	[1-3-7]	2,50
Torta crema e pinoli	[1-3-6-7-8]	3,00
Tortino con cuore caldo al cioccolato	[1-3-6-7-8]	3,00
Tiramisù ( fatto da noi)	[1-3-6-7-8]	3,00
Coppa golosa con mousse mascarpone, cioccolato, meringhe e arancio candito	[1-3-6-7-8]	3,00
Panna cotta (fatto da noi) caramello/cioccolato/frutti bosco	[1-7]	2,50
Salame al cioccolato	[1-3-7-8]	3,00
Crostata vegana	[1-3-7-8]	2,50
Macedonia	[no all.]	3,50
Porzione di ananas / melone / fragole	[no all.]	3,50

## MENU COMPLETO **13,50 euro**

con Primo piatto, Secondo con contorno oppure Piatto freddo, a scelta fra:

### PRIMI PIATTI

Penne al pomodoro e basilico fresco	[1-7]
Spaghetti con filetti di alici fresche, pomodorini e pane aromatico	[1-4]
Penne all'arrabbiata	[1]
Riso integrale rosso con legumi( ceci, fagioli) speck e mozzarella	[6-7]
Riso basmati alle verdure	[6-9]

### SECONDI PIATTI & PIATTI FREDDI

Alici marinate, insalatina, crostini e panzanella	[1-4]
Arrostino di tacchino con radicchio, noci e scaglie di grana	[7-8]
Petto di tacchino alla griglia con insalata	[no all.]
Bocconcini di pollo e verdure in agrodolce con riso basmati	[6-11]
Petto di pollo alla griglia, verdure croccanti e crostini tostati	[1-9]

**Per prenotazioni telefona al: 389 920 39 12 o scrivici su WhatsApp**

**Menù disponibile anche da asporto o consegnato, utilizza la nostra App "qb quantobasta" per ordinare. Non ci sono sovrapprezzi per la consegna**