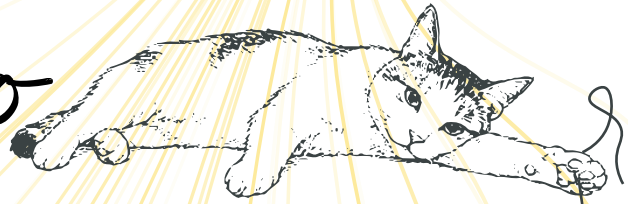


Caotuta dal Tempo



Mi hanno detto che quest'anno il tema è il Tempo.
Ottimo.

Era ora che qualcuno si occupasse di questa creatura sfuggente
che gli umani inseguono con orologi, calendari, sveglie e frasi ridicole tipo:
"Scendo tra cinque minuti."

Cinque minuti umani, va detto, possono durare
da un battito di ciglia a una piccola glaciazione.

Io il Tempo lo conosco meglio:
il tempo del pisolino,
il tempo della ciotola vuota,
il tempo della carezza non richiesta,
il tempo perfetto per saltare su una botte e fingere di non avervi sentiti.

Poi ci sono i suoi figli.
Quello che misura.
Quello che si sente.
Quello che arriva solo se sei pronto.
Quello che cambia strada e ti porta altrove.

Gli umani li chiamano ore, attese, occasioni, imprevisti.

Io li chiamo cose da osservare dalla botte.
Perché il Tempo, come i gatti, non si comanda.
Si aspetta.
Si riconosce.
A volte si perde.

A volte torna, con passo leggero, quando nessuno lo sta guardando.

Pilla
Gatta Astrale di GAÏON,
Narragatta Suprema,
custode non pagata del Caos Equilibrato.

ESTATEDENTRO

Anna



All'inizio è sempre leggero, tutto può ancora cambiare

Insalatone

PRIMAVERA

mista

Iceberg, radicchio, finocchio, carote, pomodorini e rucola

Green salad, red salad, fennel, carrots, cherry tomatoes and rocket

€ 11.00

MEDITERRANEO

greca

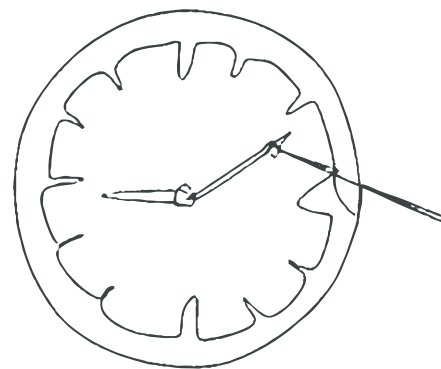
Iceberg, olive, cipolla rossa, formaggio feta,

olive, pomodorini e dressing allo yogurt

Green salad, olives, red onion, feta cheese,

cherry tomatoes, olives and yoghurt dressing

€ 13.00



LA LUCE DEL SOLE

magda

Iceberg salad, arancio a vivo, avocado, rucola,

olive, burrata, pomodoro ramato, vinaigrette

Green salad, orange, avocado, rocket, olives,

creamy mozzarella, green tomato, vinaigrette

€ 14.00

ALMENO LEI

ricca

Iceberg, radicchio, finocchio, carote, pomodorini,

mais, tonno, olive e mozzarella

green salad, red salad, fennel, carrots, cherry tomatoes,

corn, tuna, olives and mozzarella

€ 14.00

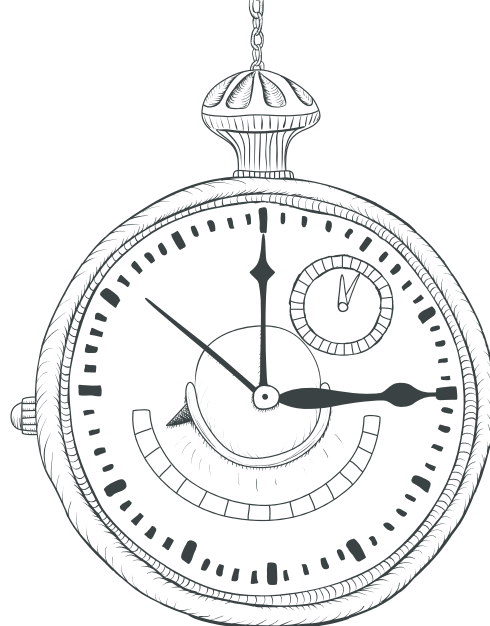
QUASI UN CULT

Pomodoro ramato, mozzarella, basilico e origano

Tomatoes, mozzarella, basil and organ

€ 11.00





NON MANCA NULLA ? cesar Tama

Insalata mista, pomodorini, petto di tacchino, crostini
di pane, salsa caesar e uovo sodo

*Mixed salad, cherry tomatoes, turkey breast,
croutons, caesar sauce and boiled egg*

€ 14.00

SA DI MARE, SUBITO salmone

Insalata mista, pomodorini, rucola, salmone
affumicato, gamberi e citronette

*Mixed salad, cherry tomatoes, rocket,
smoked salmon, prawns and lemons*

€ 15.00

ARRIVA COSÌ ...FRESCA tonno

Insalata mista, pomodorini, olive, tartare di tonno
cipolla rossa e vinegrette

*Mixed salad, cherry tomatoes, olives,
tuna tartare red onion and vinaigrette*

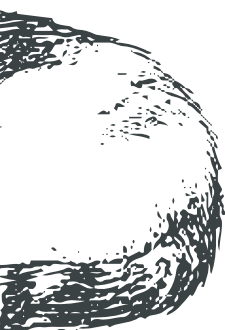
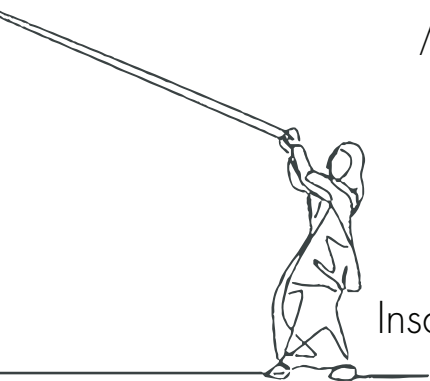
€ 15.00

CESAR VEG

Insalata mista, pomodorini, seitan affumicato, crostini
di pane, salsa caesar e avocado

*Mixed green salad with cherry tomatoes, smoked seitan,
croutons, Caesar dressing, and avocado*

€ 15.00



IL CUBO

Cubo di cantalupo con quenelle di burrata
e prosciutto di parma su letto di misticanaza

*Cantaloupe cube with burrata quenelle and
Parma ham on a bed of mixed baby greens*

€ 22.00



LA PANZANELLA

Panzanella con pane carasau, olive taggiasche,
cipolla rossa, datterini, zucchine e melanzane

*Carasau bread with black olives, red onions,
cherry tomatoes, zucchinis e aubergines*

€ 21.00

"TERRA TAMA"

SALUMI E FORMAGGI DEL TERRITORIO

Prosciutto pepato, mustela, guanciale, salsiccia secca fiore sardo dop,
granglona 24 mesi, ovinsard, ricotta mustia, junco e olive di gonnosfanadiga

Sardinian cured meat and cheese platter:

*Black Pepper ham, Sardinian Mustela pork ham, pork jowl, dried sausage,
Fiore Sardo DOP, Granglona cheese aged 24 months, blue veined pecorino cheese,
ricotta mustia, semi-matured cheese made from sheep and goat's milk.*

€ 18.00 (per due persone) - € 13.00 (per una persona)

DEGUSTAZIONE DI FORMAGGI CON MARMELLATINE E FRUTTA SECCA

Pecorino fiore sardo dop (stagionato), granglona 24 mesi,
ovinsard (erborinato), ricotta mustia e junco (semistagionato)

Sardinian cheese platter served with jam pairings and dry fruit

€ 17.00



GRAN CRUDO

Scampi, gamberi rossi, tartare di tonno, tartare del giorno,
sashimi di pescato del giorno, gel di frutta, soia e sorbetto

*Scampi, red prawn, tuna tartare, daily fish tartare, daily sashimi
fruits gel, soya and sorbetto*

€ 65.00 (per due pax)

Antipasti

POLPO SCOTTATO

Polpo scottato su crema di burrata al mango
e tuille al cacao

*Seared octopus on a mango-infused
burrata cream with cocoa tuille*

€ 22.00

INSALATA DI MARE

Insalata di mare con molluschi, crostacei, frutti di mare
verdure all'agro e citronette agli agrumi

*Seafood salad with shellfish, seafood,
sweet and sour vegetables and citrus flavoured vinaigrette*

€ 20.00

TARTARE DI TONNO

Tartare di tonno con gel agli agrumi, spuma al cocco
e cialda croccante

*Tuna tartare with citrus gel, coconut foam,
and crispy wafer*

€ 23.00

TONNO

Tonno semi crudo su letto di misticanza, melone
e salsa tariyaki

*Seared tuna on a bed of mixed baby greens,
melon, and teriyaki sauce*

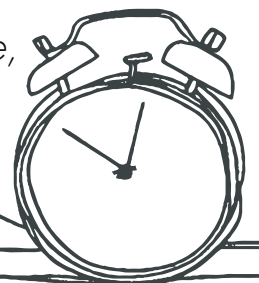
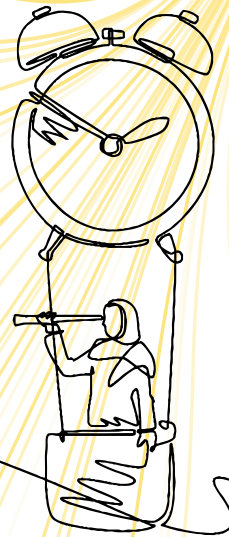
€ 23.00

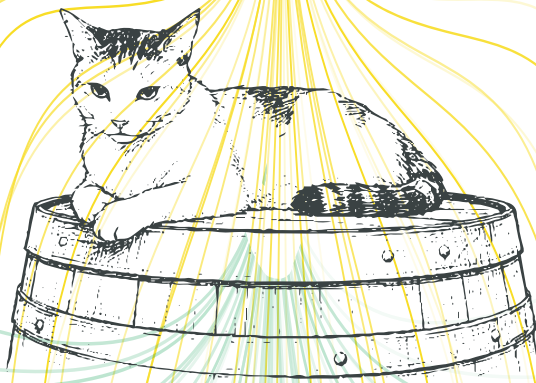
COZZE

Cozze locali in zuppeta al sugo di pomodoro,
alla marinara o imepata

*Local mussel soupcooked with fresh tomato sauce,
with garlic and parsley or with black pepper*

€ 20.00





Primi piatti

BAVETTE

Bavette alle vongole e bottarga
di muggine di Cabras

Spaghetti with clams and salted mullet roe (bottarga)

€ 22.00

FREGULA

Fregula allo scoglio

Homemade fregula (spherical Sardinian pasta), with seafood

€ 21.00

SPAGHETTI

Spaghetti alla chitarra, cacioe e pepe con
tartare di scampi e zest all'arancio

*Spaghetti alla chitarra "Cacio e Pepe"
with langoustine tartare and orange zest*

€ 22.00

MALLOREDDUS

Malloreddus alla Campidanese

*Malloreddus alla campidanese ragù
Malloreddus: Sardinian short pasta with bonnaise sauce*

€ 20.00

PACCHERI

Paccheri ai crostacei (scampie e gambero rosso)

Paccheri with shellfish (langoustines and red prawns)

€ 24.00

ORECCHIETTE

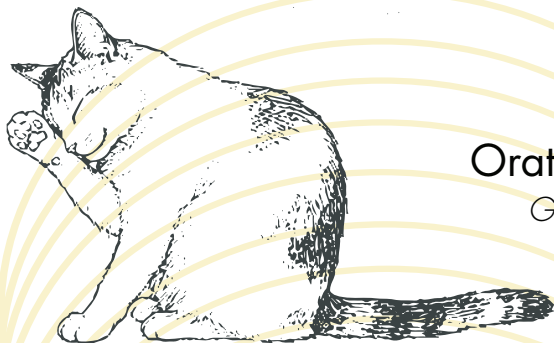
Orecchiette con pomodoro datterini, crema di rucola
olive taggiasche e pinoli

*Orecchiette with datterini tomatoes, arugula cream,
Taggiasca olives, and pine nuts*

€ 22.00



A un certo punto resta.
Secondi Piatti



ORATA

Orata bio alla griglia

Grilled bio seabream

€ 23.00

TATAKI

Tataki di tonno in crosta di sesamo su crema di pomodori secchi e acciughe piccante con mire poix di ananas al pepe rosa e menta

Sesame-crusted tuna tataki on a spicy sun-dried tomato and anchovy cream with pink pepper and mint pineapple mirepoix

€ 28.00

FILETTO DI ROMBO

Filetto di rombo in crosta di pistacchio su crema di patate viola, carote all'agro e osmosi di olio alla liquirizia

Pistachio-crusted turbot fillet on purple potato cream, sour carrots, and liquorice oil osmosis

€ 27.00

TAGLIATA DI ANGUS

Tagliata di angus con rucola pomodoro datterino e glassa di aceto balsamico

Sliced Angus steak with rocket, datterino tomatoes, and balsamic glaze

€ 26.00



HAMBURGER

Hamburgher di fassona con misticanza, pomodoro e maionese al basilico. 200gm

Fassona beef burger with mixed baby greens, tomato, and basil mayonnaise. 200gm

€ 22.00

POLPETTE

Polpette di ceci su crema di zucchine, zenzero candito e cialda di pasta fillo

Chickpea meatballs on zucchini cream with candied ginger and phyllo pastry wafer

€ 22.00

GRIGLIATA DI MARE

Grigliata di mare con gambero, scampo, seppia, tonno, spada

Grilled seafood platter with shrimp, scampi, cuttlefish, tuna, and swordfish

€ 27.00

CALAMARI FRITTI

Deep fried squids

€ 20.00

FRITTURA MISTA DI MARE

Deep fried mixed seafood

€ 21.00

Contorni

Insalata verde

Green salad

€ 6.00

Insalata mista

Mixed salad

€ 6.50

Insalata di pomodori

Tomatoes salad

€ 6.50

Patate fritte

French fries

€ 6.50

Verdure alla griglia

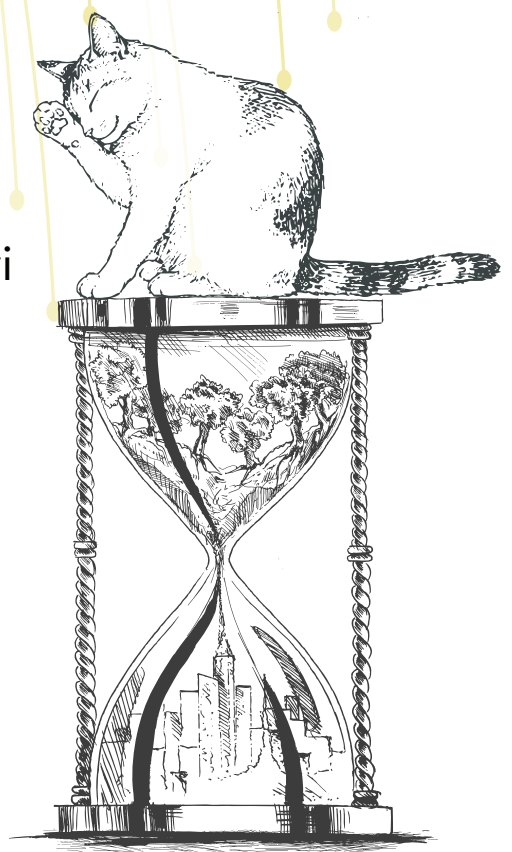
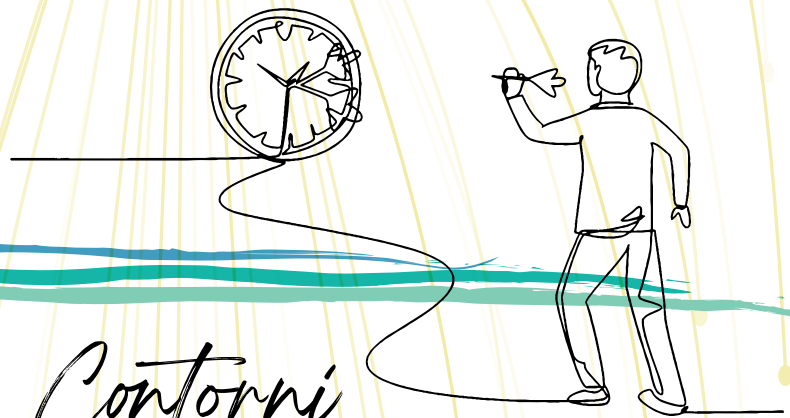
Grilled vegetables

€ 8.50

Patate al forno

Baked potatoes

€ 7.00



BIMBI

KIDS MENÙ



Primi

BIANCA •

Penne in bianco (con burro o olio evo)

Pasta with butter or evo oil

€ 8.00

ROSSA •

Penne al sugo di pomodoro

Pasta with tomatoes sauce

€ 10.00

VERDE •••

Penne al pesto di basilico

Pasta with fresh basil pesto

€ 10.00

A POIS •

Malloreddus alla campidanese

Pasta with fresh sausage and tomato sauce

€ 10.00

Secondi

Cotoletta di tacchino con patatine fritte

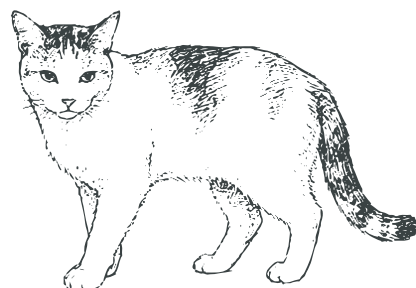
Turkey cutlet with french fries

€ 12.00

Fish and chips

Fish and chips

€ 12.00



Frutta

MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA

Fresh fruit salad

€ 8.00

MACEDONIA CON GELATO

Fresh fruit salad with icecream

€ 9.00

MELONE

Melon

€ 8.00

ANGURIA

Watermelon

€ 8.00

ANANAS

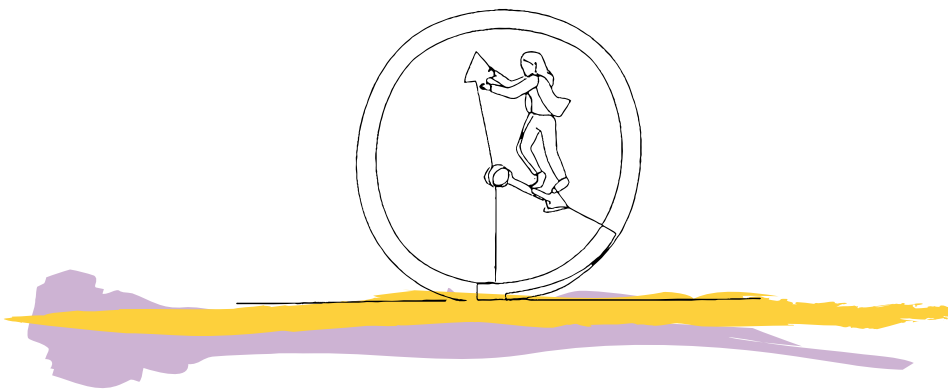
Pineapple

€ 8.00

PIATTO DI FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

Mixed Fresh fruit platter

€ 10.00



e poi resta un attimo.

Dolci

DOLCI DEL GIORNO PREPARATI DALLA NOSTRA PASTICCERIA

Homemade dessert of the day made by our special pastry chef

€ 9.00

BEVANDE DRINKS

ACQUA NATURALE\ GASATA microfiltrata ACQUAMEA

0.75 € 2.50

ACQUA NATURALE\ GASATA SAN BENEDETTO

0.50 € 2.50

BIBITE IN BOTTIGLIA

Coca cola, coca cola 000, coca cola 0, fanta, sprite, lemonsoda

Tè limone e pesca, tonica € 3.50

Lurisia, Chinotto, Aranciata (rossa o amara) € 4,00

Red Bull € 4.50

SUCCHI

Ananas, Ace, Pera, Pesca, Mela, Albicocca € 3.00

Mango e Maracuja, Mirtillo € 3.50

Pomodoro (condito + € 1.00) € 3.00

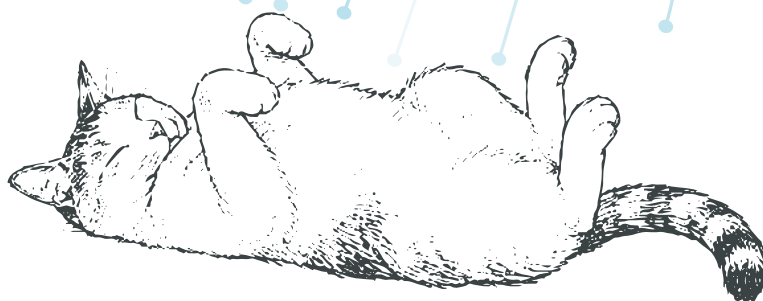
SPREMUTE FRESCHE

Arance, Pompelmo, Mista € 5.00

APERITIVI IN BOTTIGLIA

Crodino, San bitter, Campari soda, Aperol soda

Cocktail Sanpellegrino € 4.00



BIRRA BEER

ICHNUSA

Birra Ichnusa alla spina piccola € 3.50 media € 6.00

Birra Ichnusa alla spina non filtrata piccola € 4.00 media € 6.50

Birra Ichnusa in bottiglia 33cl piccola € 3.50 media € 6.00

Ichnusa non filtrata 33cl € 4.00

Ichnusa cruda 33cl € 4.50

Metodo lento 33cl € 4.50

Ichnusa Lemon 33cl € 4.00

ALTRE BIRRE

Panache piccola € 3.50 media € 6.00

Corona € 4,50

Corona analcolica € 4,50

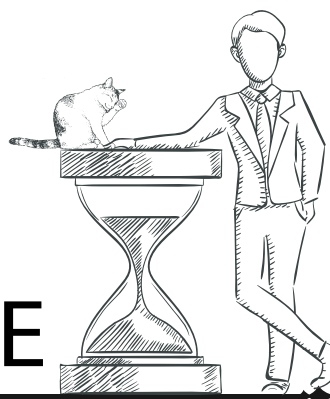
BIRRE ARTIGIANALI

BIRRIFICIO MEZZAVIA

Lunamonda (Blanche)	33cl € 7.00	75cl € 14.00
Doralice (Bionda)	33cl € 7.00	75cl € 14.00
Stilema (IPA)	33cl € 7.00	75cl € 14.00
Gare de Rouban (Rossa)	33cl € 7.00	75cl € 14.00
Primula (Bionda gluten free)	33cl € 7.00	
Ipazia (IPA)	33cl € 7.00	
Osidya (Russian stout)	33cl € 8.00	
Frumenta (grano Sardo e malto d'orzo)	33cl € 7.00	

CAFFETTERIA

Caffè	€ 1.50
Caffè americano, orzo, decaffeinato	€ 2.00
Ginseng dolce o amaro	€ 2.00
Ginseng grande	€ 3.50
Ginseng cappuccino	€ 3.00
Caffè corretto	€ 2.50
Caffè doppio	€ 3.00
Caffè shakerato	€ 5.00
Cappuccino	€ 2.50
Cappuccino decaffeinato	€ 3.00
Cappuccino d'orzo	€ 3.00
Cappuccino di soia	€ 3.00
Marocchino	€ 2.50
Latte bianco	€ 1.50
Latte macchiato	€ 2.50
The e Tisane calde	€ 2.50
Crema caffè	€ 3.50



GRAPPE

903 Barrique	€ 6.00
24 Mesi Castagner	€ 6.00
Bianca Candolini	€ 5.00
Barrique Candolini	€ 6.00



SPIRITI SARDI

Bresca Dorada - Limoncello	€ 5.00
Bresca Dorada - Fil'e Ferru	€ 5.00
Bresca Dorada - A Arangiu	€ 5.00
Bresca Dorada - Mandarino	€ 5.00
Bresca Dorada - Mirto	€ 5.00
Bresca Dorada - Mirto amaro	€ 5.00
Bresca Dorada - Figu Morisca	€ 5.00
Bresca Dorada - Finocchietto selvatico	€ 5.00
Bresca Dorada - Mata falua (grappa)	€ 5.00
Zénzeru (spirito allo zenzero)	€ 5.00
Pizziosu (spirito allo zenzero piccante)	€ 5.00
Dechelu (liquirizia)	€ 5.00

AMARI

SPIRITS

Branca Menta	€ 5.00
Fernet Branca	€ 5.00
Sambuca	€ 5.00
Amaro del capo	€ 5.00
Amaro del capo "red hot"	€ 5.00
Averna	€ 5.00
Montenegro	€ 5.00
Jagermaister	€ 5.00
Ramazotti	€ 5.00
Cynar	€ 5.00
Braulio	€ 5.00
Unicum	€ 5.00
Amaretto Di Saronno	€ 5.00
Bailey's	€ 5.00
Bomba carta	€ 7.00
Madame Milu	€ 7.00
Mandragola	€ 7.00
Jefferson	€ 7.00

ELENCO DEI 14 ALLERGENI ALIMENTARI



glutine



uova
derivati



arachidi
derivati



latte
derivati



sedano



sesamo



lupini



crostacei



pesce



soia



frutta
a guscio



senape



anidrite
solforosa
e solfati



molluschi



Il pesce destinato a essere consumato crudo o
praticamente crudo è stato sottoposto
a trattamento di bonifica preventiva,
conforme alle prescrizioni del regolamento (CE).

*The fish destined to be consumed raw or practically raw,
it has undergone preventive remediation treatment,
complies whit requirements of the European regulation(CE).*

coperto € 3.00 a persona



Ad insindacabile giudizio di Daniele non viene servito il formaggio
per i primi e i secondi di mare

