

soogreen



BE NATURAL

IT

perché mangiare soogreen?



I Cereali: a noi piacciono colorati!

RISO VENERE - RISO ROSSO - FARRO - ORZO

I cereali hanno un ruolo fondamentale nella nostra alimentazione e sono alla base della **dieta mediterranea**. Apportano **fibre**, **vitamine del gruppo B**, **sali minerali** (potassio, ferro, fosforo e calcio) e hanno un **basso contenuto lipidico**. Tra i cereali utilizzati da SooGreen il **Riso Venere** di colore nero, il **Riso Rosso** e i più conosciuti **Farro** e **Orzo**.

Un po' di piccante nel tuo piatto? Potrebbe essere lo Zenzero!



Tonico, stimolante, digestivo, antinfiammatorio e afrodisiaco: questo è lo **Zenzero**, una spezia dalle grandissime **proprietà curative**. Per questo lo trovi nei nostri piatti e nei nostri estratti di frutta e verdura. Provalo anche in caso di nausea, mal di gola e cattiva digestione.

Avocado: il frutto dalle mille proprietà benefiche.



100gr di avocado forniscono solo 160 calorie. Non va dunque discriminato, nonostante contenga l'**acido oleico** (come l'olio di oliva), perché **ricco di vitamine, minerali** (come il **potassio**), **fibre** e **antiossidanti**. L'**Avocado** è un frutto che va introdotto regolarmente nella nostra dieta e da SooGreen non manca mai.

Il formaggio vegetale che deriva dalla soia: il Tofu!



Il **Tofu** è uno dei tanti alimenti che si ottengono dalla cagliatura dei semi di soia, un **vegetale completo** e ricco di **sostanze nutritive**. Può essere una **buona alternativa ai prodotti caseari** o ad altri alimenti di origine animale. Da SooGreen lo trovi nei burger, nei roll, nei club sandwich oppure come condimento aggiuntivo a scelta, tra le varie proposte, come la salsa Tzatziki o la maionese vegan.



Pane - Piadine - Toast

Da SooGreen li utilizziamo solo integrali, cioè prodotti con **farine non raffinate** e dunque più ricche di elementi nutritivi fondamentali, con un **indice glicemico molto più basso** rispetto alle farine tradizionali. Sono inoltre **senza strutto** che è un grasso di origine animale.

Seitan, Mopur®, Mozzarisella® e Lupino.

VUOI SAPERE COSA HANNO IN COMUNE QUESTI INGREDIENTI? SEMPLICE, I SOOCLUBS SOOGREEN.

I nostri sandwich contengono alcuni ingredienti di cui vogliamo rivelare le caratteristiche:

Il **Seitan** è ricavato dal **glutine della farina**, ed è un **valido sostituto proteico della carne nelle diete vegetariane, vegane, macrobiotiche** o per chiunque voglia rinunciare ai grassi e al colesterolo della carne, e si sposa bene con qualunque sugo a base di verdure e legumi;

Il **Mopur®**, noto anche come carne vegetale, è un alimento ricavato dalla **naturale fermentazione del frumento**, a cui si aggiunge la **farina di legumi** (lenticchie, lupini, ceci, etc.), l'olio extravergine di oliva e gli aromi. Si ottiene così un alimento **altamente proteico, digeribile**, e che può essere un'ottima alternativa proteica alle pietanze di origine animale;

La **Mozzarisella®** è un preparato a base di **riso integrale germogliato**, prodotto esclusivamente con ingredienti provenienti da Agricoltura Biologica e per la cui preparazione **non si utilizzano conservanti, sostanze chimiche e molecole di sintesi**. È un sostituto vegetale del formaggio;

L'affettato di **Lupino**, dall'aroma caratteristico e deciso, è ricavato dalle **farine di lupino**, legume dalle ottime **proprietà nutritive**.

Vuoi sentirti Superman? Prova i Superfood!

Da SooGreen le insalate possono essere arricchite con i **Superfood**, **alimenti con un contenuto di vitamine, fibre, enzimi, sali minerali, antiossidanti o fitonutrienti superiore alla media dei cibi comuni**. Si tratta soprattutto di **frutta, bacche, spezie e semi** considerati ultra-sani. Il loro consumo sembrerebbe allontanare le malattie e i processi di invecchiamento. Vengono considerati Superfood i mirtilli, il melograno, le bacche (come ad esempio açai, bacche di goji, maqui), il tè verde, il cavolo, il cavolfiore, la verza, i broccoli, i cavoletti di Bruxelles, il cacao e la frutta secca. Rientra tra i Superfood anche la **spirulina**, una preziosissima alga ricca di elementi nutritivi, come amminoacidi essenziali, acidi grassi, vitamine e minerali, capace di donare energia, tono e vitalità. **Cerca il simbolo dei Superfood all'interno del menù!**





7€
,00

01. soo big popeye

**BURGER DI SPINACI BIO
E SEITAN BIO**

mozzarisella* cheddar BIO
pomodoro a fette
lattuga cappuccino
cetriolo
soogreen mayo BIO



SOO BIG!



7€
,00

02. soo seitan

**TRANCIO
DI SEITAN BIO**

mozzarisella* cheddar BIO
pomodoro a fette
lattuga cappuccino
cetriolo
soogreen mayo BIO



7€
,00

03. soo green burger

**BURGER DI
ZUCCHINI BIO**

formaggio di capra
pomodoro a fette
lattuga cappuccino
crema di tofu soogreen BIO
semi di girasole
soogreen mayo BIO



SUPER FOOD!

04. soo quinoa super cheese

7€
,00

**BURGER DI QUINOA BIO
E CAROTE BIO**

formaggio di capra
pomodoro a fette
lattuga cappuccino
crema di tofu soogreen BIO
semi di girasole
soogreen mayo BIO



SUPER FOOD!

IDEA SNACK

Aggiungi un accompagnamento sfizioso ai tuoi nachos!



3€
,00

+



100.
hummus
di ceci

Tipica crema
mediorientale
a base di ceci
e tahina.



101.
crema
di tofu

Crema
di tofu BIO
homemade.



102.
mayo
soogreen

Maionese BIO
homemade
100% vegana.

SooGreen MENU
 portata + bevanda + caffè/dessert
10% DI SCONTO*
 *non cumulabile con convenzioni e promozioni in corso

sooclubs

**8€
 ,00**



VEGAN

05. soo green sandwich

affettato di mopur® **BIO**
 mozzarisella® cheddar **BIO**
 zucchina grigliata
 pomodoro secco
 lattuga cappuccino
 hummus di ceci



06. soo veggy sandwich

affettato di mopur® **BIO**
 formaggio di capra
 melanzana grigliata
 pomodoro secco
 lattuga cappuccino
 crema di tofu
 alle olive **BIO**



VEGAN
 SUPER FOOD!

07. soo gourmet sandwich

avocado
 affettato di lupino **BIO**
 mozzarisella® cheddar **BIO**
 pomodoro a fette
 lattuga cappuccino
 crema di tofu
 alle olive **BIO**

soorolls

**7€
 ,00**

Piadina classica artigianale



VEGAN

08. soo green roll

piadina classica artigianale
 zucchina grigliata
 melanzana a fette grigliate
 mozzarisella® cheddar **BIO**
 pomodoro a fette
 lattuga cappuccino
 cetriolo
 soogreen mayo **BIO**

Piadina integrale



VEGAN
 SUPER FOOD!

09. soo veggy roll

piadina integrale
 straccetti di seitan **BIO**
 mozzarisella® cheddar **BIO**
 pomodoro a fette
 lattuga capuccino
 melograno
 semi di girasole
 senape
 soogreen mayo **BIO**

Piadina al carbone vegetale



10. soo light roll

piadina al carbone vegetale
 mopur® a fette **BIO**
 zucchina grigliata
 pomodoro a fette
 formaggio di capra
 lattuga capuccino
 senape
 soogreen mayo **BIO**

IDEA SNACK

Aggiungi un accompagnamento sfizioso ai tuoi nachos!



**3€
 ,00**

+



100. hummus di ceci

Tipica crema mediorientale a base di ceci e tahina.



101. crema di tofu

Crema di tofu **BIO** homemade.



102. mayo soogreen

Maionese **BIO** homemade 100% vegana.

TUTTI I SOOCLUBS E SOOROLLS COMPREDONO: COPERTO E SERVIZIO.

SOO FRESH!

TUTTI I NOSTRI PIATTI SONO **FRESCHI**
E PREPARATI IN BASE ALLA **STAGIONE**.
CHIEDI AL NOSTRO STAFF QUALI SONO
GLI INGREDIENTI DI OGGI!

11. **quinoa** 

INSALATA DI QUINOA
CON VERDURE

12. **farro** 

INSALATA DI FARRO CON MIX DI
VERDURE, POMODORI SECCHI E OLIVE

13. **orzo** 

INSALATA DI ORZO
CON VERDURE

14. **riso rosso**

INSALATA DI RISO ROSSO
CON LEGUMI E FETA

15. **riso basmati** 

INSALATA DI RISO BASMATI
CON VERDURE E WÜRSTEL VEG

16. **COUS COUS** 

TABULÈ ORIENTALE
CON UVA SULTANINA



7€
,00



SUPER FOOD!

17. **riso venere**

FANTASIA DI RISO VENERE

Ricco piatto con riccioli di carote e zucchine, noci, melograno
e gli accenti speziati di zenzero, curcuma, limone e menta.



Hai un grande
appetito? Fai il tris.

Se sei affamato e anche un po'
curioso, scegli il tris: un unico piatto
con tre assaggi diversi.

9€
,00

Zuppa del giorno
con ingredienti
di stagione.

Chiedi al nostro personale quali
sono i suggerimenti del giorno
con gli ingredienti di stagione.

Buon appetito!



7€
,00

SERVITA CON
GROSTINI DI PANE
AI CEREALI!

TUTTI I SOOPLATES COMPRENDONO: PANE AI CEREALI, COPERTO E SERVIZIO.

SooGreen
MENU
portata + bevanda + caffè/dessert
10% DI SCONTO*
*non cumulabile con convenzioni e promozioni in corso

SooGreen MENU
 portata + bevanda + caffè/dessert
10% DI SCONTO*
*non cumulabile con convenzioni e promozioni in corso

sooplates 

**8€
8,00**



**19.
arrostato
di seitan**

VERO GOURMET!

Sottili e gustose fette di arrosto di seitan **BIO** al sugo di vino rosso, con sedano, cipolle ed erbe aromatiche. Accompanate da insalata mista e farinata con verdure.

VEGAN

**18.
polpette
vegetali**

100% VEGETARIANE!

Deliziose polpette **BIO** 100% vegetariane al sugo di pomodoro, servite con insalata mista e farinata con verdure.



**20.
burger
a scelta
in piatto**

BURGER CHE PASSIONE!

Sooburger a scelta tra seitan **BIO**, spinaci **BIO**, zucchini **BIO**, quinoa **BIO**. Accompagnato da insalata mista e farinata con verdure.

VEGAN



Crea la tua insalatona!

**7€
7,00**

4 INGREDIENTI
freschi e di stagione!

**8€
8,00**

6 INGREDIENTI
freschi e di stagione!

Vieni al banco insalate e scegli tu stesso gli ingredienti della tua insalata!

TUTTI I SOOPLATES COMPRENDONO: PANE AI CEREALI, COPERTO E SERVIZIO.

4€
1,60

(0,30 L)

estratti

PURO SUCCO DI FRUTTA ESTRATTO A FREDDO

21. soo energetic

Arancia + Carota + Zenzero

22. soo regenerating

Pera + Kiwi

23. soo vitaminic

Arancia + Kiwi + Limone + Zenzero

24. soo funny

Mela + Finocchio + Zenzero

25. soo simple

Pera + Arancia + Limone

26. soo detox

Sedano + Carota + Cetriolo + Prezzemolo

27. soo strong

Ananas + Sedano + Carota + Mela + Zenzero

28. soo rich

Kiwi + Cetriolo + Zenzero + Limone

29. soo interesting

Mela + Pomodoro + Cetriolo

30. soo happy

Anguria* + Zenzero

31. soo summer

Melone + Pesca* + Albicocca* + Limone

*Prodotto disponibile solo nel periodo estivo

UTILIZZIAMO SOLO FRUTTA
E VERDURA DI **STAGIONE**.
SCEGLI IL TUO MIX PERFETTO!

1€
1,00

AGGIUNGI
UN CUCCHIAINO
DI SPIRULINA
AL TUO DRINK!



BIO

SUPER FOOD!

4€
1,50

(0,40 L)

smoothies

CREMOSO FRULLATO
DI FRUTTA FREDDA

32. soo classic

Fragola + Banana

33. soo perfect

Mango + Arancia

34. soo soft

Melone + Pesca*

35. soo basic

Anguria*

*Prodotto disponibile solo nel periodo estivo

5€
1,00

(0,40 L)

supermoothies

CREMOSO FRULLATO
DI FRUTTA FREDDA

36. soo particular

Basilico + Bevanda di Riso o Nocciola
+ Granella di nocciole tostate

37. soo cool

Pera + Mandorla + Yogurt + Bevanda al cocco

38. soo exotic

Kiwi + Mango + Ananas

39. soo fantastic

Mela + Avocado + Limone + Bevanda alla mandorla
+ Semi di chia

(0,30 L)

spremute

40. soo orange

Spremuta di arancia

3€
1,00

41. soo red

Spremuta di melograno

4€
1,00

soosweets

42. soogreen cream

Dessert SooGreen.



3€
1,00

43. macedonia fresca

Macedonia di frutta
fresca di stagione.

3€
1,50

44. crema di yogurt

Yogurt greco con
frutta secca e semi.

3€
1,50

45. dessert

3€
1,50

46. dessert veg

4€
1,50



Ogni giorno, un buongiorno diverso.



Latte  ←

Soia  ↺

Mandorla  ↻



↻ Avena 

↻ Kamut 

Nocciola 

Caffé.....	1,10 €	Latte bianco.....	1,20 €	Acqua.....	1,00 €
Caffé decaffeinato.....	1,20 €	Latte bianco vegetale.....	1,50 €	Bibite in bottiglia.....	2,50 €
Caffé d'orzo.....	1,20 €	Latte bianco/vegetale macchiato...	1,60 €	Bibite in bottiglia BIO	3,50 €
Caffé d'orzo BIG	1,50 €	Marocchino.....	2,00 €	Bibite in lattina.....	2,50 €
Caffé con ginseng.....	1,30 €	Marocchino vegano.....	2,50 €	Bibite in lattina BIO	3,00 €
Caffé con ginseng BIG	1,60 €	Marocchino con caffè decaffeinato/ginseng.....	2,20 €	Birra in bottiglia (33cl).....	3,50 €
Caffé shakerato.....	2,50 €	Marocchino vegano con caffè decaffeinato/ginseng.....	2,50 €	Calice di vino.....	3,50 €
Caffé americano.....	1,10 €	Cioccolata calda.....	3,00 €	Chardonnay Flute.....	3,50 €
Cappuccino.....	1,50 €	Aggiunta panna.....	0,50 €	Chardonnay con estratto di frutta.....	4,50 €
Cappuccino decaffeinato....	1,60 €	Correzione caffè con latte vegetale.....	0,30 €	Aperol/Crodino/Campari....	3,00 €
Cappuccino con ginseng.....	1,60 €			The e Tisane.....	2,50 €
Cappuccino di soia.....	1,60 €				
Cappuccino con kamut, avena, mandorla o nocciola..	2,20 €				
Cappuccino veg con decaffeinato/ginseng con kamut, avena, mandorla o nocciola.....	2,20 €				

LA COLAZIONE NATURALE!



Entra anche tu nel club!
Richiedi la **SooGreen Card**
al nostro staff.



Seguici su **Facebook**
alla pagina: **SooGreen**