



Menu

Mangiare è una necessità.

Mangiare intelligentemente è un'arte.

Francois de LaRochefoucauld.

Eating is a necessity..

Eating intelligently is an art.

Francois de LaRochefoucauld.





*Si prega di avvisare per quanto riguarda le allergie alimentari.

**Per garantire un alto standard igienico, una migliore freschezza e una conservazione ottimale, abbiamo scelto di surgelare velocemente alcuni ingredienti.

COPERTO A PERSONA 3€

**Please advise regarding food allergies.*

***To guarantee a high hygiene standard, better freshness and optimal conservation, we have chosen to quickly freeze some ingredients.*

COVER CHANGE PER PERSON 3€



Spotify

WWW.MINTCUCINAFRESCA.COM

Benvenuti al Mint Cucina Fresca!

La nostra idea di cucina è di trasformare
gli ingredienti semplici in modo che
ci possa aiutare a nutrire,
rafforzare e curare i nostri corpi.

Viviamo in un momento di intossicazione a
tutti i livelli e il nostro desiderio è portare
amore, sapore e gioia a tutti i nostri clienti.

Tutto ciò che facciamo ha un tocco di bellezza,
delicatezza e la nostra priorità è che tu sia
sorpreso dalle delizie che la nostra cucina
prepara ogni giorno.

Ben oltre il cibo; serviamo colore,
amore e tanto affetto.



Welcome to the Mint Cucina Fresca!

*Our cooking idea is to transform simple
ingredients so that it can help us nourish,
strengthen and heal our bodies.*

*We live in a moment of intoxication on all
levels and our desire is to bring love, flavor
and joy to all our customers.*

*Everything we do has a touch of beauty,
delicacy and our priority is that you are
surprised by the delights that our kitchen
prepares every day.*

*Far beyond food; We serve color,
love and affection.*

WWW.MINTCUCINAFRESCA.COM



Proponiamo piatti unici bilanciati dal punto di vista nutrizionale, aggiungendo spesso colore e sapore dal mondo.

We offer unique dishes balanced by the nutritionally, often adding color and flavor from the world.

QUICHE

17

Quiche con impasto di ceci bianchi, farcita con cipolle rosse, olive nere, sesamo bianco e crema di anacardi accompagnata da insalatina fresca.

Contiene: frutta a guscio

Quiche with chickpeas pastry, stuffed with red onions, black olives, white sesame and cashew nuts cream served with fresh salad.

Contains: nuts

TAGLIATELLE DI ZUCCHINE

16

Tagliatelle di zucchine crude con pesto di avocado e menta, pomodorini freschi, pistacchi tostati e galette di mais.

Contiene: frutta a guscio

Raw zucchini noodles with avocado and mint pesto, fresh cherry tomatoes, toasted pistachios and corn galette.

Contains: nuts

TOFU STRAPAZZATO

16

Tofu strapazzato con curcuma, lievito nutrizionale e funghi servito con insalata fresca, salsa di anacardi e pane ai cereali.

Contiene: cereali con glutine, frutta a guscio e soia

Scrambled tofu with turmeric, nutritional yeast and mushrooms served with fresh salad, cashew sauce and bread.

Contains: cereals with gluten, nuts and soy



GAZPACHO PUGLIESE

16

Zuppa fredda di puro pomodoro pugliese con burrata e acciughe e crostini di pane di Altamura al profumo di aglio e erbe mediterranee.

Contiene: cereali con glutine, frutta a guscio, pesce e latticini

Cold soup of pure Apulian tomato with burrata and anchovies and croutons of Altamura bread flavored with garlic and mediterranean herbs.

Contains: cereals with gluten, nuts, fish and dairy products

TORTEL DI PATATE

16

Patate di Polignano grattugiate con farina di riso grigliate in olio extravergine di oliva, accompagnato da burratina e insalata di cavolo cappuccio con sesamo nero.

Contiene: frutta a guscio e latticini

Potatoes of Polignano grated with rice flour grilled in extra virgin olive oil, accompanied by burratina cheese, cabbage salad and black sesame.

Contains: dairy products and nuts

PATATA DOLCE

16

Patate dolce tagliate a spaghettoni con crema di anacardi, spinacci crudi e formaggio erborinato di capra.

Contiene: frutta a guscio e latticini

Sweet potatoes noodles with cashew cream, raw spinach and goat blue cheese.

Contains: dairy products and nuts

OMELETTE

16

Omelette con ricotta di capra e asparagi, servita con crostini di pane ai cereali e spaghettoni di carote e zucchine.

Contiene: cereali con glutine, uova, frutta a guscio e latticini

Omelette with goat ricotta and asparagus, served with toasted bread and spaghetti of carrots and zucchinis.

Contains: cereal with gluten, dairy products and nuts



POLPO AL FÈN

23

Polpo al “fèn” (erbe di montagna), con scorze di limone e zenzero, cipolle caramellate e olive nere, sul letto di purè di fave e curcuma.

Contiene: frutta a guscio e mollusco

Octopus with mountain herbs, with lemon and ginger, caramelized onions and black olives, served with fava bean puree and turmeric.

Contains: nuts and clam

TONNO SCOTTATO

27

Tonno scottato con salsa di soia agli agrumi e sesamo nero servito su crostone di pane di Altamura, cipolle brasate, verdura di stagione e patate sabiate al forno.

Contiene: cereali con glutine, frutta a guscio, soia e pesce.

Seared tuna with citrus soy sauce and black sesame served with toasted Altamura bread, braised onions, seasonal vegetables and baked potatoes.

Contains: cereals with gluten, nuts, soy and fish.

TROTA MARINATA

21

Mix di insalata verde in cialda croccante in pasta filo con trota salmonata marinata, carote, patata, albicocche e anacardi tostiti.

Contiene: cereali con glutine, pesce e frutta a guscio

Green salad in crunchy crisp bowl with marinated trout, carrots, potato, apricots and toasted cashews.

Contains: cereals with gluten, nuts and fish.

SALMERINO AFFUMICATO

21

Strati di insalata verde, pasta filo e carpaccio di salmerino affumicato con avocado, mandorle tostate e bacche di pepe rosa.

Contiene: cereali con glutine, pesce e frutta a guscio

Layers of green salad, filo pastry with smoked salmon, with avocado, toasted almonds and pink pepper berries.

Contains: cereals with gluten, nuts and fish.



SPRITZ MINT

8

Sciroppo di fior di sambuco, prosecco Adami e menta fresca
Elderflower syrup, Adami's prosecco and fresh mint

SPRITZ PUGLIESE

8

Aperol, spumante D'Araprì e arancia pugliese
Aperol, D'Araprì's sparkling wine and Apulian orange

VINO FERMO AL CALICE- 150ML

4

WINE BY THE GLASS- 150ML

Cantina Tre Pini - Puglia

Bianco - 100% Malvasia Bianca - 11,5%

Rosè - 100% Bombino Nero -12,0%

Rosso - 100% Primitivo - 14,0%

PROSECCO AL CALICE - 150ML

5

Cantina Adami - 11,0%

BIRRA DEL GARGANO- 330ML

6

CRAFT BEER- 330ML



COCKTAIL ANALCOLICO

Sciroppo di fior di sambuco, acqua tonica e menta fresca

Elderflower syrup, tonic water and fresh mint

5

TÈ FREDDO ARTIGIANALE- COLD TEA

Tè freddi senza zucchero e senza conservanti selezionati con cura per le loro proprietà e gusto. Il metodo Cold Brew consente infatti di preparare un buonissimo tè freddo ricco di antiossidanti e vitamine, povero in teina.

Cold tea, with no sugar and no preservatives, carefully selected for their properties and taste. The Cold Brew method allows to prepare a delicious cold tea rich in antioxidants and vitamins, poor in tein.

5

ACQUA - 750ML

L'acqua distribuita dal nostro erogatore è assolutamente sicura e controllata, inoltre questo sistema fa bene all'ambiente, perché diminuisce l'inquinamento derivante all'imbottigliamento in plastica e dall'anidride carbonica prodotta dai mezzi utilizzati per le consegne, dalla sorgente al consumatore.

The water distributed by our dispenser is absolutely safe and controlled, moreover this system is good for the environment, because it reduces the pollution deriving from plastic bottling and from carbon dioxide produced by the means used for deliveries, from the source to the consumer.

2

DOLCI DI FABRIZIO FABRIZIO'S DESSERT

9

SELEZIONE DI FORMAGGI SELECTION OF CHEESE

15

