LA DIETA

A nessuno piace *dover* fare qualcosa, figuriamoci la dieta!

Per questo motivo, possiamo creare un menu gustoso, leggero e completamente allineato con le vostre specifiche necessità.

Fidatevi di noi, non vorrete mai più cambiare.

QUALITÀ E QUANTITÀ, INSIEME ANCORA UNA VOLTA

COME A CASA

Che sia un gipfel, una piadina al volo o un pranzo da leccarsi i baffi, crediamo che sia fondamentale mangiare sano, con gusto e con la dovuta calma. Gli ingredienti che selezioniamo sono freschi e forniti da produttori locali, quali:

- GBC Frutta & Verdura, Manno
- Macelleria del Corso, Novazzano
- Rapelli, Stabio
- Bottega del Fornaio, Piffaretti, Mendrisio

Ogni pietanza viene preparata quotidianamente direttamente nella nostra cucina e tutte le ricette hanno i due ingredienti chiave: cura ed amore.

Allergie o intolleranze? Chiedi al nostro staff, ti informeremo su tutti gli ingredienti.

VOGLIAMO GARANTIRVI L'ECCELLENZA
ALLA QUALE SIETE ABITUATI

CARI CLIENTI...

Come sapete, da diversi mesi le materie prime subiscono un costante rincaro per tutti noi, come privati e come aziende.

Siamo costretti a ritoccare i nostri prezzi per continuare a darvi un servizio della qualità elevata che da sempre ci contraddistingue.

Vi ringraziamo per la vostra comprensione.

Manhattan Family

Allergie o intolleranze? Chiedi al nostro staff, ti informeremo su tutti gli ingredienti.

LASCIATI STUZZICARE DALLE
NOSTRE PROPOSTE DEL GIORNO.

I CLASSICI

Roastbeef in carpaccio 21.-
con salsa tartara

Carpaccio di bresaola 21.-
con rucola e grana

Tacchino tonnato 20.-

Caprese 16.-
con mozzarella di latte vaccino e pomodori

Piatto di verdure lessate di stagione 12.-

Piatto di verdure saltate 14.-
zucchine, melanzane, peperoni, piselli e pomodorini

I TOAST CON PANE AMERICANO

Prosciutto cotto, edamer 8.-
Prosciutto cotto, edamer, farcitura 8.50
Prosciutto cotto, edamer, farcitura e salsa rosa 9.-

Allergie o intolleranze? Chiedi al nostro staff, ti informeremo su tutti gli ingredienti.

UN PASTO COMPLETO DI TUTTI I MACRONUTRIENTI

BOWL ALLA RICERCA DEL KOKUMI

Tacchino 15.–
riso, tacchino al forno, zucchine, peperoni e melanzane saltate, scaglie di sbrinz, salsa yogurt all'erba cipollina

Pollo 16.–
riso, straccetti di pollo, carote, piselli e salsa thai

Bufala 16.–
riso, straccetti di bufala, melanzane saltate, pomodori sott'olio, *pinoli, rucola e vinaigrette al basilico*

Feta 17.–
riso, feta, zucchine, olive taggiasche, semi misti e salsa yogurt all'erba cipollina

Tonno 19.–
riso, tonno, edamame, pomodorini al forno, sesamo e salsa caesar

Salmone 19.–
riso, salmone, germogli di soja, carote, edamame, mandorle e salsa di soja

Cantonese 19.–
riso, uova strapazzate, prosciutto cotto, carote, germogli, piselli, porro e salsa di soja

@barmanhattan.ch

Allergie o intolleranze? Chiedi al nostro staff, ti informeremo su tutti gli ingredienti.

DIETA? IL MANHATTAN CUCINA
PER TE TUTTO QUELLO CHE VUOI

LE INSALATONE

Nizzarda 16.–
letto di insalata, tonno, acciughe, uovo sodo, patate, pomodori e vinagrette alla senape

Cesar 17.–
straccetti di pollo su letto di insalata, scaglie di grana, crostini di pane e salsa cesar

Greca 16.–
letto di misticanza, feta, pomodori, olive taggiasche e vinaigrette all'origano

Formentera 16.–
tronchetto di capra alla piastra su letto di misticanza, pomodorini al forno, noci, miele e vinagrette alla senape

Strapazzata 15.–
uova strapazzate su letto di misticanza con feta, zucchine saltate, pomodorini al forno e semi misti

Mista 14.–
misticanza, pomodorini, carote, uovo sodo e crostini di pane

Semplice 10.–
misticanza, carote, pomodori

Vegana 19.–
Misticanza, "formaggio vegetale" greco a base di cocco, zucchine saltate, pomodorini al forno e olive taggiasche

@barmanhattan.ch

Allergie o intolleranze? Chiedi al nostro staff, ti informeremo su tutti gli ingredienti.

FOCACCE E CIABATTE, NORMALI O MAXI (+2.-)

FOCACCE,CIABATTE

Manhattan 9.50
prosciutto cotto, edamer, insalata, pomodori, salsa rosa

Vegetariana 9.50
mozzarella fior di latte e verdure saltate

Tonnata 10.-
carpaccio di fesa di tacchino, mozzarella fior di latte, pomodori, rucola, salsa tonnata

Speciale 11.-
crudo di Parma, brie, insalata, pomodori, salsa tonnata

Valtellina 11.-
bresaola, brie, zucchine, rucola, salsa tartara

Bufala 11.-
mozzarella di bufala, pomodori al forno e olive taggiasche

Beef 11.-
roastbeef, edammer insalata e salsa tartara

GOURMET

Bologna 11.-
bologna Ferrarini 1°, brie, salsa tartara e pistacchi

Baconetta 11.-
bacon croccante, uova strapazzate, gruyere, pomodori e salsa tonnata

Sbrinz 11.-
carpaccio di tacchino al forno, scaglie di sbrinz, rucola e mayo

Vegana 13.-
"*formaggio vegetale*" *a base di cocco, pomodori, rucola e olive taggiasche*

@barmanhattan.ch

Allergie o intolleranze? Chiedi al nostro staff, ti informeremo su tutti gli ingredienti.

NON PERDERTI LA VERSIONE CON FARINA DI KAMUT (+1)

PIADINE

Manhattan 11.-
prosciutto cotto, edamer, insalata, pomodori, salsa rosa

Vegetariana 11.-
mozzarella fior di latte e verdure saltate

Tonnata 12.-
carpaccio di fesa di tacchino, mozzarella fior di latte, pomodori, rucola, salsa tonnata

Speciale 12.-
crudo di Parma, brie, insalata, pomodori, salsa tonnata

Valtellina 12.-
bresaola, brie, zucchine, rucola, salsa tartara

Bufala 13.-
mozzarella di bufala, pomodori al forno e olive taggiasche

Beef 13.-
roastbeef, edammer insalata e salsa tartara

GOURMET

Bologna 13.-
bologna Ferrarini 1°, brie, salsa tartara e pistacchi

Baconetta 13.-
bacon croccante, uova strapazzate, gruyere, pomodori e salsa tonnata

Sbrinz 13.-
carpaccio di tacchino al forno, scaglie di sbrinz, rucola e mayo

Vegana 15.-
"*formaggio vegetale*" *a base di cocco, pomodori, rucola e olive taggiasche*

@barmanhattan.ch

Allergie o intolleranze? Chiedi al nostro staff, ti informeremo su tutti gli ingredienti.

PROVENIENZA DELLE CARNI

SALUMI, CARNE E PESCE

Salumi
CH - Svizzera; IT - Italia

Manzo
AG - Argentina; AU - Austria; AS - Australia; BR - Brasile,
CH - Svizzera; DE - Germania, IE - Irlanda, PL - Polonia,
PA - Paraguay; US - Stati Uniti

Pollo e tacchino
CH - Svizzera; EZ - Repubblica Ceca; IT - Italia; PL - Polonia

Salmone
NO - Norvegia

Allergie o intolleranze? Chiedi al nostro staff, ti informeremo su tutti gli ingredienti.

L'EVENTO

Lo **Spaccamese** è l'evento firmato Bar Manhattan che tutti i nostri clienti apprezzano per la sua spensieratezza e per il divertimento garantito. Inquadra il codice QR e non perderti la prossima serata!