



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.

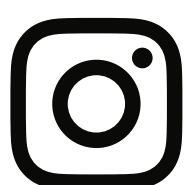
**Per garantire un alto standard igienico, una migliore freschezza e una conservazione ottimale, abbiamo scelto di surgelare velocemente alcuni ingredienti.

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 CHARGE 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





Quiche di Cipolle



Tagliatelle di Zucchine

QUICHE DI CIPOLLE

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 chips di verdura.

Contiene: frutta a guscio

Raw zucchini noodles with avocado and mint pesto, fresh cherry tomatoes, toasted pistachios and vegetable chips.

Contains: nuts



TOFU STRAPAZZATO

17

Tofu strapazzato con curcuma, lievito nutrizionale e funghi servito con insalata fresca, salsa di anacardi, 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

TORTEL DI PATATE

16

Patate di Polignano grattugiate con farina di riso grigliate in olio extravergine di oliva, accompagnate 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



Tofu Strapazzato



Tortel di Patate



Patata Dolce



Gazpacho Pugliese

PATATA DOLCE

16

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

Contiene: frutta a guscio e latticini

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

Contains: dairy products and nuts

GAZPACHO PUGLIESE

16

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

Contiene: cereali con glutine, pesce e latticini

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

Contains: cereals with gluten, fish and dairy products



TROTA MARINATA

22

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

Contiene: cereali con glutine, pesce e frutta a guscio

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

Contains: cereals with gluten, nuts and fish.

SALMERINO AFFUMICATO

22

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 salmerino, with avocado, toasted almonds and pink pepper berries.

Contains: cereals with gluten, nuts and fish.



Trota Marinata



Salmerino



Polpo al Fén



Tonno Scottato

POLPO AL FÉN

26

Polpo al “fén” (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

28

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.

Drinks

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 (White) - 100% Malvasia Bianca - 11,5%

Rosato (Rosè)- 100% Bombino Nero -12,0%

Rosso (Red) - 100% Primitivo -15,0%

PROSECCO AL CALICE- BY THE GLASS- 150ML

5

Cantina Adami - 11,0%

VINO DA DESSERT AL CALICE- BY THE GLASS- 100ML

5

Moscato di Trani - 14,0%

BIRRA DEL GARGANO- 330ML

6

CRAFT BEER- 330ML



COCKTAIL ANALCOLICO

5

Sciroppo di zenzero fresco, acqua tonica mediterranea e menta fresca
Ginger syrup, mediterranean tonic water and fresh mint

TÈ FREDDO ARTIGIANALE- COLD TEA

5

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.

ACQUA - 750ML

2

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.

Per finire in bellezza

DOLCI DI FABRIZIO

Secondo la disponibilità del giorno

FABRIZIO'S DESSERT

According to the availability of the day

9

SELEZIONE DI FORMAGGI

SELECTION OF CHEESE

15



WWW.MINTCUCINAFRESCA.COM

*Tutte le immagini sono inserite a scopo illustrativo. I piatti possono subire modifiche.
*All images are inserted for illustrative purposes. The dishes are subject to change.



Vini Wine list

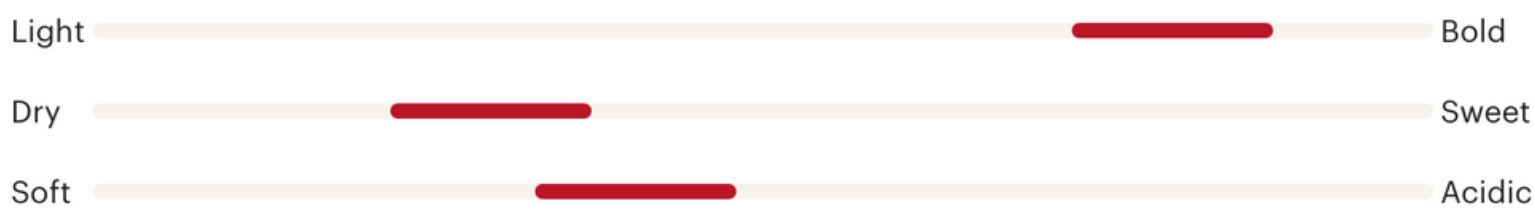
BOTTIGLIA 750ML



Bianchi - white

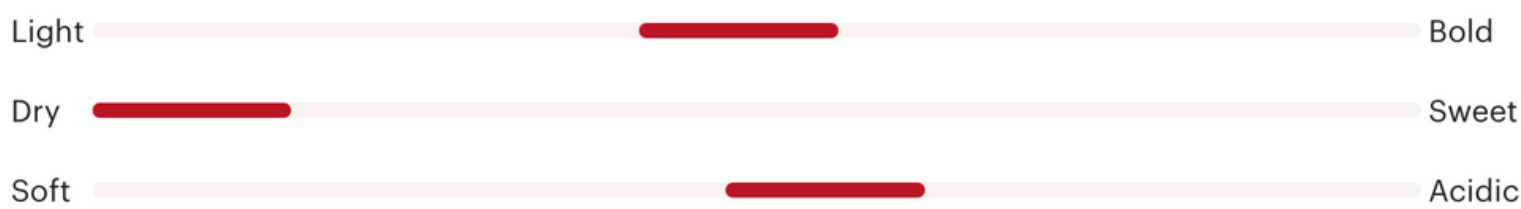
COME D'INCANTO - CANTINE CARPENTIERE
NERO DI TROIA - 14.0% - CASTEL DEL MONTE - PUGLIA

22



MAMMAME' BIANCO - PIERFABIO MASTRONARDI
BIANCO VALLE D'ITRIA IGP - 12,5% - PUGLIA

22



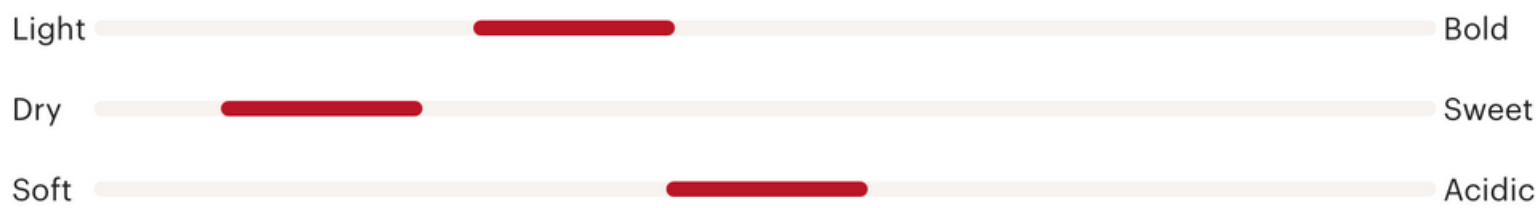
CURTIRUSSI VERDECA - MOCABERO
VERDECA - 13.0% - PUGLIA I.G.P.

20



MÜLLER THURGAU - VILLA CORNIOLE
MÜLLER-THURGAU - 13.0% - TRENTINO DOC SUP VALLE DI CEMBRA

22



GEWÜRZTRAMINER - VILLA CORNIOLE
GEWÜRZTRAMINER - 14% - TRENTINO DOC

25





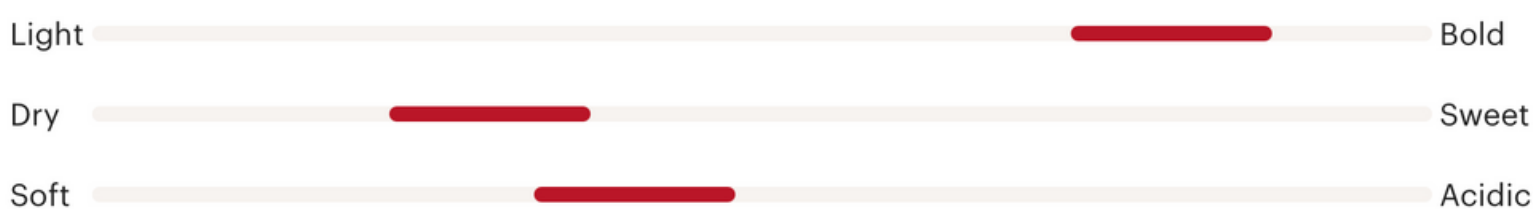
Vini Wine list

BOTTIGLIA 750ML

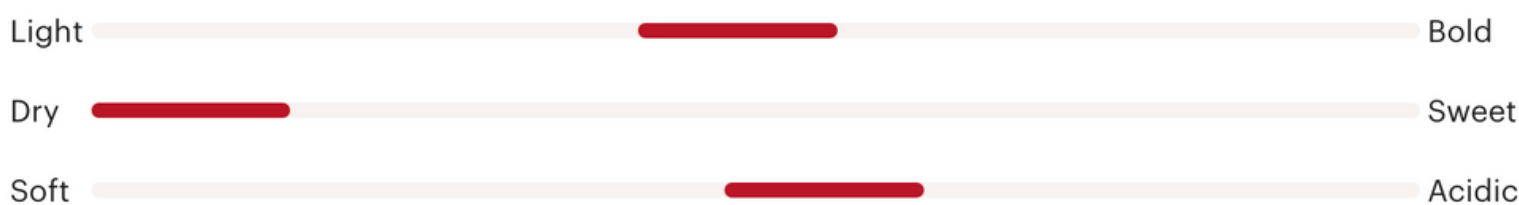


Rosati - rosè

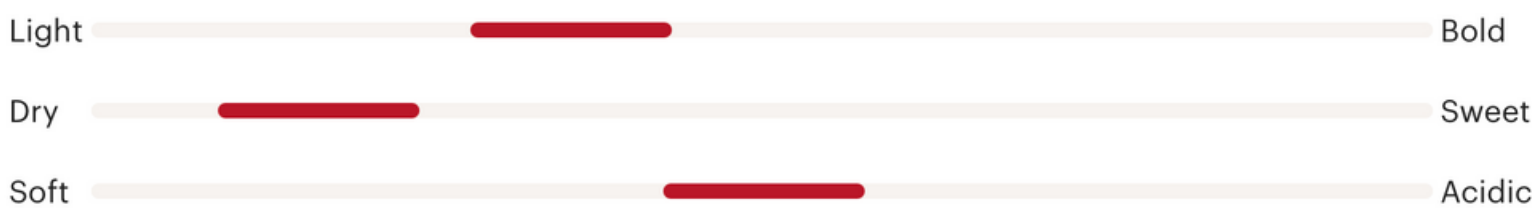
PRIMALUCE - CANTINE CARPENTIERE 20
BOMBINO NERO ROSATO - 12,5% - CASTEL DEL MONTE DOCG - PUGLIA



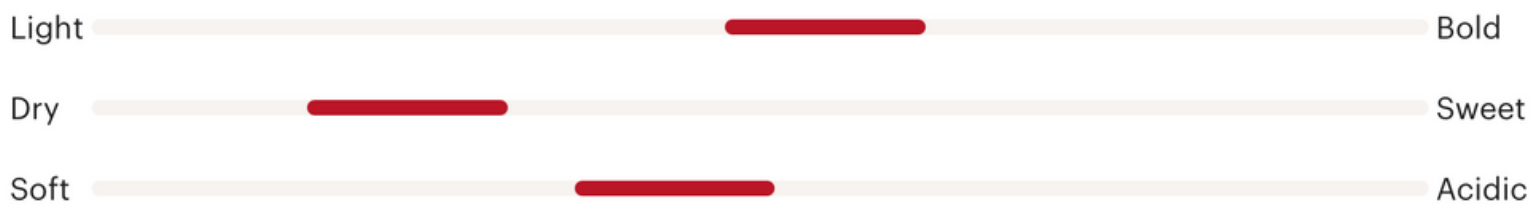
MAMMAME' ROSATO - PIERFABIO MASTRONARDI 22
70% PRIMITIVO - 30% ALEATICO IGP - 12,5% - PUGLIA



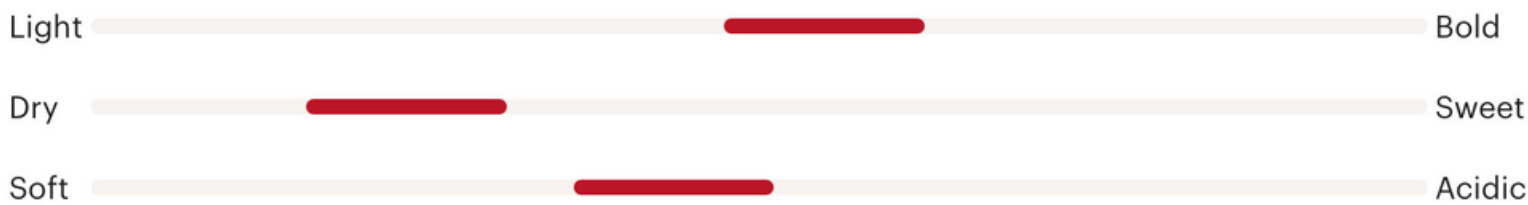
CURTIRUSSI PRIMITIVO ROSATO - MOCABERO 20
PRIMITIVO - 12,5% - PUGLIA I.G.P.



TRAMARI ROSÉ DI PRIMITIVO- SAN MARZANO 20
PRIMITIVO - 12,5% - SALENTO - PUGLIA



PINOT GRIGIO RAMATO - VILLA CORNIOLE 25
PINOT GRIGIO - 12,5% - VIGNETI DELLE DOLOMITI IGT -TRENTINO



Bollicine - sparkling

BRUT - CANTINE D'ARAPRÌ 30
NERO DI TROIA 70%, MERLOT 30% - 13,5% - CASTEL DEL MONTE DOCG-
PUGLIA

ROSÈ BRUT - CANTINE D'ARAPRÌ 35
BOMBINO BIANCO E PINOT NERO IN PERCENTUALE VARIABILE - 13% -
SAN SEVERO - PUGLIA

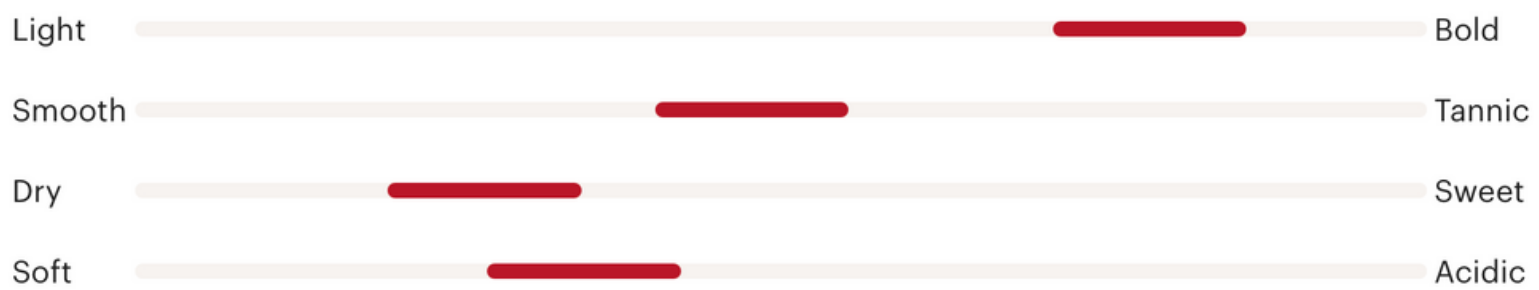


Vini
Wine list
BOTTIGLIA 750ML

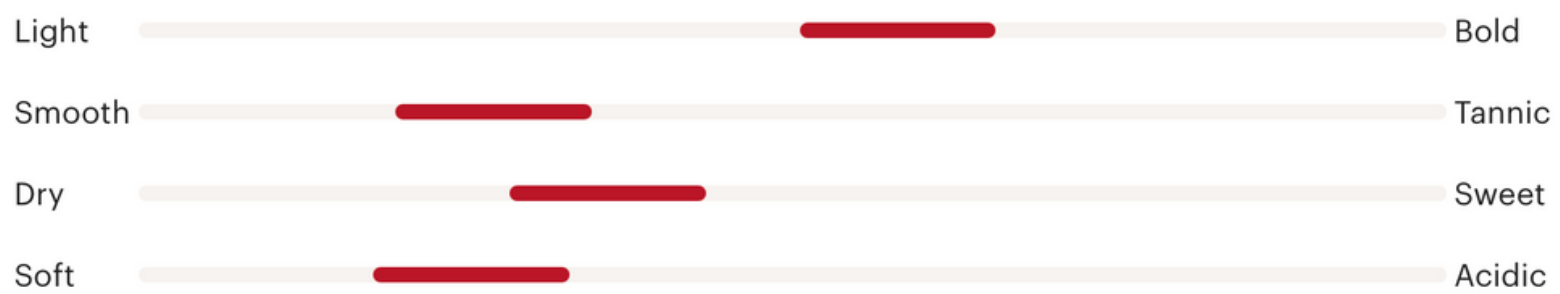


Rossi - red

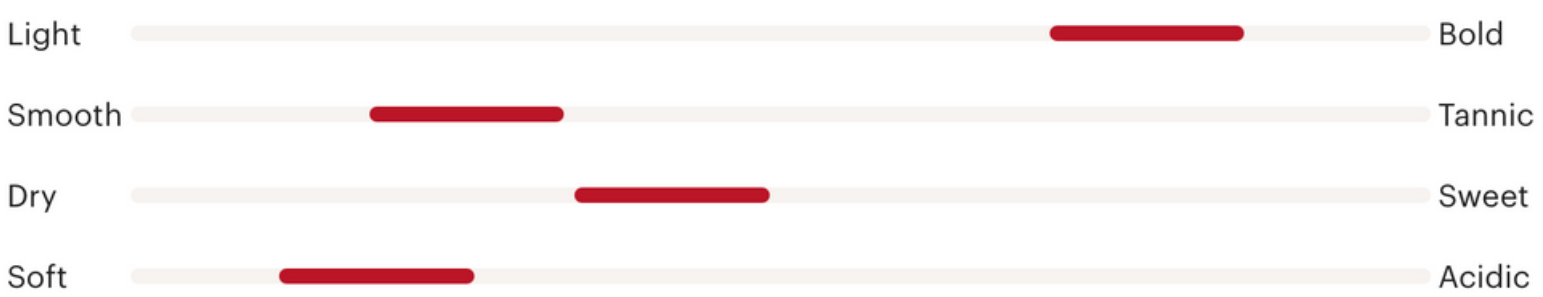
COLLE DEI GRILAI - CANTINE CARPENTIERE 20
NERO DI TROIA 70%, MERLOT 30% - 13,5% - CASTEL MONTE DOCG-PUGLIA



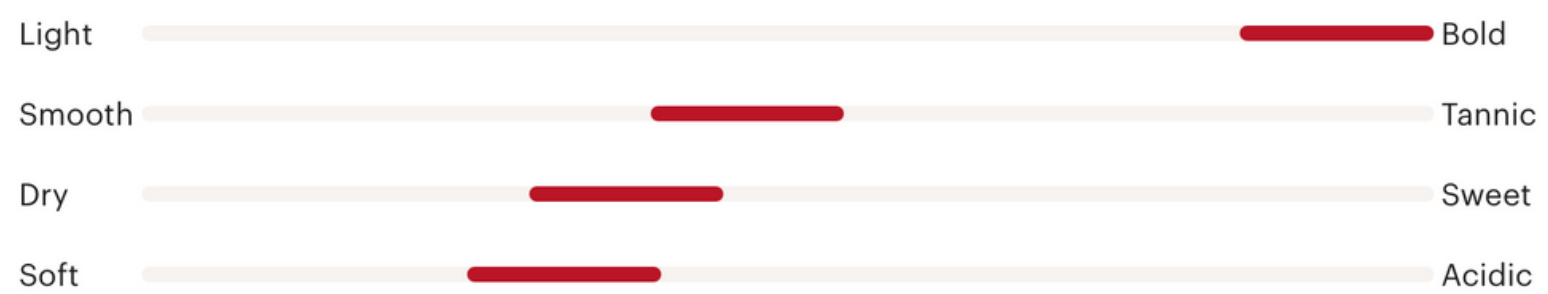
CRAE - TRE PINI 18
PRIMITIVO - 15% - PUGLIA



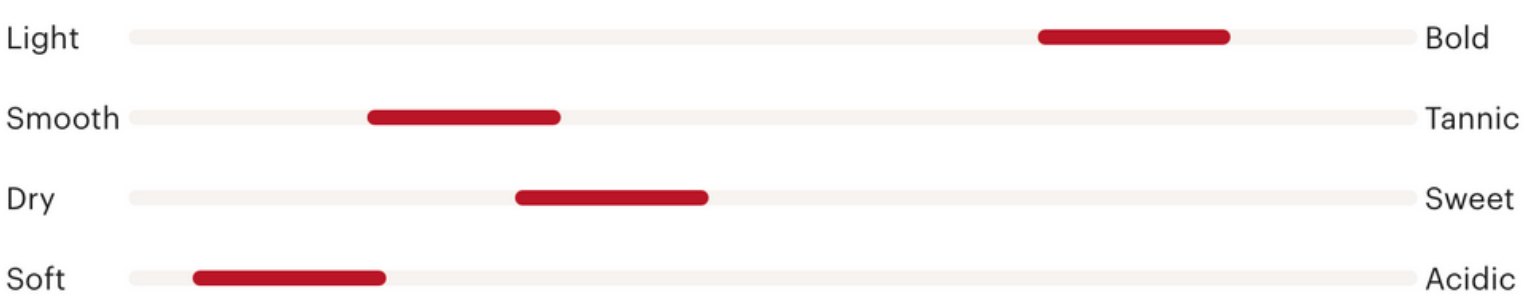
PISCINA DELLE MONACHE PRIMITIVO - TRE PINI 22
PRIMITIVO DI GIOIA DEL COLLE - 16% - PUGLIA



PUTEUS- SALICE SALENTINO - MOCABERO 25
NEGROAMARO, MALVASIA NERA - 13,5% - PUGLIA



MAMMAME' ROSSO - PIERFABIO MASTRONARDI 25
PRIMITIVO DI GIOIA DEL COLLE - 15% - PUGLIA



NEGROAMARO SALENTO . MOCABERO 25
NEGRAMARO - 15% - PUGLIA

