

e T a B L Ì

Menù

Etabli
v.lo delle vacche, 9
06 97616694
www.etabli.it



Scopri tutte le specialità in vendita nella nostra bakery:
pasta artigianale, dolci, biscotti, prodotto Km zero.

Presto attiveremo il servizio delivery di Etabli
e porteremo da te tutte le nostre proposte.

WiFi

Rete: walkinballance

Password: etablicaffe9



= Piatto Vegano

V = Piatto Vegetariano

CONTATTI

Info

+ 39 06 97616694
info@etabli.it
www.etabli.it

Orari

Lun-Mer: 7.00 am - 1.00 am
Gio-Sab: 7.00 am - 2.00 am
Dom: 9.00 am - 1.00 am

RESTA SEMPRE AGGIORNATO

Seguici sui canali social e sul sito per restare sempre informato
Sulle iniziative e gli eventi che organizziamo da Etabli.

Richiedi la fidelity card e scopri tutti i vantaggi riservati per te!
Per maggiori informazioni scrivi a privilegecard@etabli.it

CAFFETTERIA

| | |
|----------------------------------|------|
| Caffè espresso | 2,00 |
| Caffè doppio | 3,00 |
| Decaffeinato | 2,50 |
| Marocchino | 2,50 |
| Latte macchiato | 3,00 |
| Caffè americano | 2,00 |
| Caffè shakerato | 2,50 |
| Caffè d'orzo piccolo | 2,00 |
| Caffè d'orzo grande | 2,50 |
| Caffè corretto | 3,50 |
| Ginseng piccolo | 2,00 |
| Ginseng grande | 2,50 |
| Caffè latte | 3,00 |
| Caffè latte decaffeinato | 3,50 |
| Caffè latte vegano o delattosato | 3,50 |
| Cappuccino | 3,00 |
| Cappuccino d'orzo | 3,00 |
| Tè o infuso | 4,00 |
| Tè freddo bio | 4,00 |
| Cioccolata calda | 3,00 |
| Succo di frutta bio | 3,00 |
| Spremuta di arancia | 3,50 |
| Bottiglia d'acqua 0,33 cl | 1,20 |

DOLCI ARTIGIANALI

(preparati ogni giorno nella nostra bakery; anche da portar via)

| | |
|---|------|
| Muffin cioccolato, ricotta e lamponi | 2,50 |
| Muffin cocco, zenzero, lime e cioccolato bianco | 2,50 |
| Muffin limone e carote (vegano) | 2,50 |
| Muffin al cioccolato (vegano) | 2,50 |
| Muffin zucchine e albicocche | 2,50 |
| Muffin carote, arancia e mandorle | 2,50 |
| Muffin alla vaniglia | 2,50 |
| Brownie cioccolato / pistacchio | 3,00 |
| Crumble mele e fragole | 3,50 |
| Crumble pesche e mango | 3,50 |
| Plumcake | 2,50 |
| Crostatina alla pesca | 2,00 |
| Crostatina alla ciliegia | 2,00 |

SALUMI IN VENDITA NELLA BAKERY

Susianella di Viterbo (Presidio Slow Food)

Stagionatura che va da un minimo di 20 giorni a un massimo di 6 mesi, ha profumi di finocchietto selvatico e di sottobosco e un leggero retrogusto piccante.

Salsiccia stagionata

Caratteristica lavorazione artigianale, maturazione lenta per un prodotto estremamente gustoso, aromatico e speziato, di sapore persistente e di consistenza media.

Cacciatorino

Stagionatura medio-breve, si contraddistingue per la straordinaria dolcezza del gusto, la morbidezza della carne e il profumo delicato.

Lonza

È ottenuta dalla lavorazione e dalla successiva stagionatura della porzione superiore del collo del maiale e da una parte della spalla. Un salume che presenta la superficie di taglio variegata, nella quale si alternano parti di carne magra e strisce di grasso più dolci.

Sella di maiale

Si tratta del lombo con attaccato il lardo di schiena del suino. Perfetto connubio tra la parte magra, saporita e profumata, e la parte grassa, setosa e dolce al tempo stesso. Conciato con sale, pepe e spezie, viene stagionato in ambienti ventilati e asciutti per tre mesi.

SALUMI Km ZERO

In vendita nella bakery, una selezione di salumi artigianali prodotti dall'azienda agricola Stefanoni, una delle eccellenze della Tuscia viterbese nella produzione di carni e insaccati.

Allevamento a ciclo chiuso e filiera corta: l'azienda produce direttamente anche mais e orzo, cruschella, farinaccio e soia di qualità per l'alimentazione dei propri animali.

Dettagli importanti che consentono di preservare le caratteristiche qualitative delle carni e dei prodotti finali. Il tempo, la temperatura e l'ambiente circostante fanno il resto.

DOLCI ARTIGIANALI

(preparati ogni giorno nella nostra bakery; anche da portar via)

| | |
|--|------|
| Muffin banana e semi di papavero | 2,50 |
| Panna cotta al latte di cocco e farina di riso venere (vegano) | 5,00 |
| Muffin salato olive e pomodori secchi | 2,50 |
| Cheesecake ai frutti di bosco | 5,00 |
| Cookies al cioccolato / mirtilli | 0,80 |
| Biscotti ripieni al cioccolato | 1,50 |
| Biscotti al sesamo | 0,50 |

L'offerta può subire variazioni in base alla stagione

Cestino di pane assortito servito con burro e marmellate
€ 3,50

PROPOSTE PER IL TUO PANINO

(anche da portar via)

Scegli il formato

PICCOLO 3,50 € | GRANDE 6,00 €

Scegli il pane:

Pane bianco
Cinque cereali con grano saraceno
Cinque cereali con semi di girasole
Pane di kamut bio
Pane di farina di mais
Pane con uvetta, pera e mela

Scegli la farcitura:

Prosciutto crudo, cialda di Parmigiano e spinacino
Prosciutto cotto di Praga, mozzarella di bufala e insalata scarola
Mortadella, caprino fresco e granella di pistacchio
Salmone affumicato, robiola e avocado
Tonno sott'olio, pomodoro, pesto di capperi e basilico
Ricotta, olive e peperoni sott'olio **V**
Feta, insalata di pomodori e origano **V**
Tartare di avocado e pomodori **(vegano)**
Pomodoro, insalata, pesto di olive e germogli **(vegano)**

FORMAGGI IN VENDITA NELLA BAKERY

Stracchinato di capra

Pasta fresca di colore bianco, cremosa e dal sapore delicato

Produttore: **Azienda agricola Monte Jugo**

Caprino Nobile

Profumato e saporito: pasta compatta e di buona consistenza.

Produttore: **Azienda agricola Monte Jugo**

Conciato di San Vittore

Autentica rarità casearia prodotta con latte ovino, speziata con 15 differenti erbe naturali.

Produttore: **Azienda agricola Pacitti**

Cacioricotta

Lavorato esclusivamente a mano con latte di capra di razza Maltese di alta qualità. È leggermente salato e friabile, molto equilibrato e abbastanza persistente.

Produttore: **Azienda agricola Tinte Rosse**

Tutti i nostri formaggi sono prodotti a latte crudo

FORMAGGI KM ZERO

In vendita nella bakery, una proposta di produzioni artigianali di qualità, provenienti da piccole realtà agricole del Lazio.

Le aziende che abbiamo selezionato, soprattutto a gestione familiare, producono formaggi d'eccellenza, frutto di lavorazioni artigianali e di antiche tradizioni casearie. Prodotti dal gusto autentico perché lavorati esclusivamente con latte di capre e pecore allevate in azienda.

I formaggi sono ottenuti seguendo metodi che garantiscono elevati standard qualitativi e sono trasformati a crudo, da latte appena munto. La genuinità è assicurata dalla tracciabilità del prodotto e dalle caratteristiche delle filiere produttive.

ESTRATTI DI FRUTTA E VERDURE

Perché consumare l'estratto di verdure e frutta di stagione?

Da un punto di vista nutrizionale, i succhi "vivi" estratti da frutta e vegetali crudi sono un vero e proprio concentrato di benessere. Rappresentano il mezzo più salutare per far assorbire all'organismo le vitamine e i sali minerali di cui ha bisogno in modo veloce, naturale e immediatamente assimilabile.

L'estrazione è un processo di lavorazione a bassa velocità che lascia intatte tutte le proprietà degli alimenti. In questo modo si estrae una quantità di sostanze nutritive tre volte superiore alle centrifughe tradizionali. I succhi di frutta e di verdura così ottenuti hanno un effetto rigenerante e nutriente.

————— **5,50 €** —————

Carota, ananas e zenzero

Pomodoro, succo di lime, sale e pepe

Mela verde, menta, cetriolo e zenzero

Fragola, pera e mela

Pesca, mango e pera

Fragola, lime, ananas e mela

SMOOTHIES



Molto più che semplici frullati: aiutano a depurare l'organismo e uniscono agli effetti benefici di frutta e verdura anche leggerezza e gusto. Sono un concentrato di vitamine e sali minerali ed hanno un basso contenuto di calorie.

————— **5,50 €** —————

Banana e fragola

Spinaci, mela e zenzero

Banana, latte di cocco, ananas e semi di Chia

Kiwi e lime

Fragola, mirtillo e pera




Tutti i nostri smoothies sono vegani

| | |
|---------------------------|------|
| Cestino di pane bianco | 1,00 |
| Cestino di pane assortito | 2,00 |

Dall'orto

| | |
|---------------------|------|
| Insalata mista | 5,00 |
| Patate al forno | 5,00 |
| Verdure di stagione | 5,00 |

Dolci

| | |
|---|------|
| Tiramisù | 6,00 |
| Panna cotta al latte di cocco e farina di riso venere  | 5,00 |
| Frutta di stagione | 5,00 |
| Gelato (limone, fragola, crema, cioccolato) | 5,00 |

| | |
|--|----------|
| Acqua Naturizzata 1litro | 2,00 |
| Birra alla spina Pilsner Urquell 0,3/0,4 | 5 / 6,00 |
| Coca cola | 2,50 |
| Coca cola zero | 3,00 |
| Aranciata Lurisia | 2,50 |
| Chinotto Lurisia | 2,50 |
| Gazzosa Lurisia | 2,50 |

Sono inoltre disponibili i dolci artigianali della nostra Bakery

Insalate

FETA

Feta, spinacino, olive nere, cipolla rossa,
pomodori pachino 10,00

BRESAOLA

Bresaola, rucola, cialda di Parmigiano,
pomodori secchi 10,00

SALMONE

Salmone affumicato, riso Venere,
avocado e mandorle 10,00

POLLO

Pollo, songino, limone a fette, scaglie
di grana, noci 10,00

MELONE

Melone, prosciutto, rucola, mandorle 10,00

A TUTTE LE ORE

Tagliere Etabli di salumi e formaggi con frutta fresca,
frutta secca, miele e paté di olive 10,00

Tagliere Km Zero di salumi e formaggi artigianali
tipici del Lazio con miele e gelatine 15,00

Tagliere Km zero di salumi e formaggi senza lattosio
tipici del Lazio con gelatine 10,00

Uova in cocotte con spinacino, prosciutto cotto
e stracchinato di capra 6,00

Uova in cocotte con pomodori secchi e basilico 6,00

Strudel salato con stracchino, speck e zucchine 6,00

Quiche pomodori, ricotta e timo 6,00

Quiche radicchio e stracchino 6,00


Insalata di verdure, cereali o legumi del giorno 5,00

Menu insalata

Insalata con acqua naturizzata, caffè e biscottini
del nostro forno: + € 1,50

PRANZO
(dalle 12.00 alle 15.00)

Per cominciare

| | |
|---|-------|
| Tortino di fave con crema di pecorino, cicoria croccante e cialda di pancetta affumicata | 11,00 |
| Insalata di polpo con sedano liquido, patate, pomodorini essiccati, cipolla caramellata e polvere di olive nere | 12,00 |
| Caponata di verdure con quinoa nera, olio al basilico, fiore di zucca essiccato  | 12,00 |
| Prosciutto crudo, mozzarella di bufala e rucola | 10,00 |
| Tagliere Etablì di salumi e formaggi con frutta fresca, frutta secca, miele e paté di olive | 10,00 |
| Tagliere Km Zero di salumi e formaggi artigianali tipici del Lazio con miele e gelatine | 15,00 |
| Tagliere Km Zero di salumi e formaggi senza lattosio tipici del Lazio con gelatine | 10,00 |


Menu Pasta

Primo a scelta con acqua naturizzata, caffè e biscottini dal nostro forno: + € 1,50


Menu Etablì

Secondo a scelta con acqua naturizzata, caffè e biscottini dal nostro forno: + € 1,50

Primi

| | |
|--|-------|
| Mezze maniche alla carbonara | 9,00 |
| Tonnarelli cacio e pepe V | 9,00 |
| Mezze maniche all'amatriciana (con pomodori ciliegini e cipolla rossa all'aceto di Sherry) | 11,00 |
| Spaghetti aglio, olio, peperoncino e cicoria  | 9,00 |
| Spaghetti con crema di melanzane, pomodori confit e pecorino | 10,00 |
| Spaghetti con crema di peperoni, alici, baccalà, olive nere, spuma di burrata e colatura di alici | 11,00 |

Secondi

| | |
|---|-------|
| Hamburger Etablì di manzo danese (gr. 200) con Taleggio, bacon, patate al forno e tritico di salse | 13,00 |
| Saltimbocca rivisitato (bocconcini di vitella cotti a bassa temperatura, avvolti con prosciutto e salvia, serviti con crema di pecorino) | 14,00 |
| Polpettine di pesce al forno (salmone, baccalà, tonno) con insalata mista e salsa allo yogurt | 13,00 |
| Straccetti di manzo con rucola e pomodorini | 14,00 |
| Parmigiana con melanzane, tofu, paté di olive nere e basilico  | 14,00 |