



OCHE FOOD LAB

Il listino prezzi aggiornato è sempre consultabile online tramite la nostra app. Il presente menù ha solo valore indicativo: le preparazioni e i prezzi riportati potrebbero non essere aggiornati. Per conoscere la disponibilità effettiva dei prodotti vi invitiamo a fare sempre riferimento all'app.

IL NOSTRO PERSONALE NON EFFETTUA SERVIZIO DI ORDINAZIONE AL TAVOLO.

Per ordinare vi invitiamo a utilizzare l'app oppure a recarvi in cassa, comunicando il numero del vostro tavolo.

HOUSE SELECTION

POKE 12.50€ regular / 15.50€ large

1. Oche Bowl

Riso sushi, salmone crudo, edamame, avocado, cavolo rosso, tortillas, teriyaki, sesamo, alghe nori

2. Bubba Bowl

Riso venere, code di mazzancolle, mango, feta, zucchine grill, cavolo rosso, teriyaki, crispy onion

3. Protein Bowl

Quinoa mix, straccetti di pollo CBT, carote, grana, edamame, cipolle caramellate, salsa yogurt, mandorle

4. Vegan Bowl

Riso venere, vegan soya strips, pomodorini, avocado, zucchine grill, mayo vegan, ceci croccanti

RAMEN 12.90€

1. Gamberi

Noodles, brodo di soia, mazzancolle, uovo, naruto, spinacino, alghe nori, germogli

2. Pollo

Noodles, brodo di pollo, straccetti di pollo CBT, uovo, naruto, spinacino, alghe nori, germogli

3. Soy Sauce

Noodles, brodo di soia, ceci cotti, zucchine, edamame, spinacino, alghe nori, sesamo)

4. Spicy

Noodles, brodo di pollo, uovo, naruto, bacon, jalapenos, feta, spinacino)

TACOS 5€

1. Salmone

Taco shell, salmone crudo, insalatina, teriyaki, sesamo

2. Gamberi

Taco shell, code di mazzancolle, cavolo rosso, spicy mayo (vegan), crispy onion

3. Pollo

Taco shell, straccetti di pollo CBT, salsa yogurt, mandorla

BAO 7€

1. Salmone

Gua Bao, salmone crudo, philadelphia senza lattosio, cavolo rosso, teriyaki, sesamo

2. Gamberi

Gua Bao, code di mazzancolle, zucchine grill, guacamole piccantina, crispy onion

3. Tacchino

Gua Bao, tacchino affettato, insalatina, grana, spicy mayo (vegan), semi naturali

4. Roast-beef

Gua Bao, roast-beef all'inglese, cipolle caramellate, salsa tonnata, mandorle

1. Vegetariano

Gua Bao, vegan soya strips, goma wakame, pomodorini, vegan mayo

BURGER 12.50€

1. Il Bolognese

Bun classico, manzo irlandese, insalata, Bologna IGP, bufala campana DOP, mayo, salsa pistacchi

2. L'Americano

Bun classico, manzo irlandese, insalata, pomodori, cipolle caramellate, cheddar, bacon, mayo, bbq

3. L'Ortolano

Bun rosso alla barbabietola, manzo irlandese, rucola, grana, melanzane e zucchine grill, pomodori secchi, senape al miele

4. L'Hot Chicken

Bun giallo alla curcuma, maxi filetto di pollo panato, rucola, jalapenos, cipolle caramellate, grana, guacamole piccantina

5. Il Salmon Burger +0.40€

Bun nero al carbone vegetale, salmone al forno, zucchine, spinacino, pomodori secchi, yogurt, guacamole piccantina

6. Il Veggie

Bun verde alla clorofilla, plant based burger, insalata, pomodori, zucchine grill, mayo vegan

I PIATTI FREDDI 11.50€

1. Bresaola, rucola e grana +1.00€

2. Carne salada del Trentino +1.00€

Servita con carote, insalatina e semi naturali

3. Il nostro vitello tonnato +1.00€

Roast-beef all'inglese, salsa tonnata e insalatina

4. Roast-beef all'inglese +1.00€

Servito con insalatina e pomodorini

5. Tacchino arrosto

Servito con insalatina, grana e noci

6. La Caprese

Servita con rucola, basilico e pomodorini

PINSE 9.90€

1. La Brontina +1.00€

Bufala Campana DOP 100g, Bologna IGP, granella di pistacchi, salsa al pistacchio

2. La Caprese

Bufala Campana DOP 100g, pomodorini, basilico, rucola

3. La Light

Brie, zucchine grill, tacchino arrosto, rucola, salsa yogurt

4. La Oslo +1.00€

Salmone grill, Philadelphia senza lattosio, pomodori secchi, spicy mayo (vegan)

5. La Superspicy

Salame piccante, gorgonzola, harissa, jalapenos, insalatina

6. La Margherita

Pomodoro, fiordilatte, basilico

7. La Margherita Senza Lattosio +1.00€

Pomodoro, mozzarella senza lattosio, basilico

POKE & C.

Scegli, abbina, gusta: componi la tua creazione preferita con gli ingredienti che ti rappresentano di più.

CREA IL TUO POKE

1. Regular 12.50€ → 1 base, 1 proteina, 3 ingredienti, 1 salsa, 1 topping
2. Large 15.50€ → 2 basi, 2 proteine, 4 ingredienti, 1 salsa, 1 topping

CREA IL TUO RAMEN 13.50€

Scegli la base di **pollo** o quella di **soia** e abbina 1 proteina, 3 ingredienti, 1 salsa tra soia e wasabi e 1 topping

CREA IL TUO PIATTO A BASE DI UOVA STRAPAZZATE 9.90€

Aggiungi a 2 uova strapazzate 3 ingredienti, 1 salsa e 1 topping

CREA IL TUO BAO 7.00€

Farcisci il tuo morbido panino al vapore con 1 proteina, 1 ingrediente, 1 salsa e 1 topping

CREA IL TUO TACO 5.00€

Farcisci il tuo taco con 1 proteina, 1 ingrediente, 1 salsa e 1 topping

GYOZA 9.50€

Ogni porzione è composta da 5pz. (100g). Scegli il tipo di raviolo e condiscilo con 1 salsa (+ olio evo) e 1 topping

Ravioli:

- Carne e cavolo rosso
- Gamberi e ostriche
- Pollo e verdure

COMPONI LA TUA CREAZIONE

BASI

- . Riso sushi
- . Riso venere +0.30€
- . Farro
- . Quinoa mix +0.30€
- . Insalatina
- . Spinacino

PROTEINE

- . Bufala Campana Dop 100g +1.50€
- . Ciliegine di mozzarella
- . Code di mazzancolle
- . Feta
- . Gamberetti in salsa rosa +0.50€
- . Hummus
- . Mozzarella senza lattosio 125g +2€
- . Roast-beef all'inglese +0.50€
- . Salmone crudo +0.50€
- . Salmone grill +0.50€
- . Spicy salmon (crudo) +0.50€
- . Teriyaki salmon (crudo) +0.50€
- . Straccetti di pollo CBT
- . Tentacoli limone e prezzemolo
- . Tonno sott'olio
- . Uovo
- . Vegan soya strips

INGREDIENTI

- . Avocado +0.50€
- . Carote
- . Cavolo rosso
- . Ceci cotti
- . Ciliegine di mozzarella +0.50€
- . Cipolle caramellate
- . Edamame
- . Feta +0.50€
- . Goma Wakame +0.50€
- . Grana a scaglie
- . Hummus +0.50€
- . Insalatina
- . Jalapenos
- . Mais
- . Mango +0.50€
- . Melanzane grill
- . Olive taggiasche
- . Pancetta nostrana piastrata +0.50€
- . Philadelphia senza lattosio + 1.00€
- . Pomodorini
- . Spinacino
- . Zenzero marinato
- . Zucchine grill

SALSE

- . Guacamole piccantina +0.50€
- . Harissa +0.50€
- . Mayo
- . Mayo vegan
- . Olio evo
- . Ponzu
- . Salsa rosa
- . Salsa tonnata
- . Salsa Wasabi +0.50€
- . Salsa yogurt
- . Senape e miele
- . Soia senza glutine
- . Spicy mayo (vegan)
- . Teriyaki
- . Teriyaki senza glutine +0.50€

TOPPING

- . Alghe nori
- . Anacardi +0.50€
- . Bacche di goji +0.50€
- . Ceci croccanti
- . Crispy onion
- . Mandorle +0.50€
- . Pistacchi +0.50€
- . Semi naturali
- . Sesamo
- . Tobiko +0.50€
- . Tortillas

CONTORNI

- . Insalata mista +4.90€
- . Patatine fritte +5.90€
- . Patatine fritte gluten free (al forno) +6.20€
- . Zucchine e melanzane grill +4.90€
- . Nuggets di pollo +5.90€
- . Jalapenos farciti di formaggio +5.90€
- . Frittelline di alghe +5.90€
- . Panzerotti +5.90€
- . Mozzarelline panate +5.90€

BURGER & C.

Dai forma al panino perfetto: scegli la carne, il pane e gli ingredienti che lo renderanno unico.

€

1x PANE

- . Bagel al sesamo
- . Bao
- . Bun classico
- . Bun giallo alla curcuma
- . Bun nero al carbone vegetale
- . Bun rosso alla barbabietola
- . Bun verde alla clorofilla
- . Pane gluten free +1.50€

1x BURGER

- . Manzo irlandese premium
- . Double manzo irlandese premium +3.90€
- . Maxi filetto di pollo panato
- . Filetto di salmone cotto al forno
- . Plant based burger 100% vegetale

4x INGREDIENTI

- . Avocado +0.50€
- . Bologna IGP +0.50€
- . Brie +0.50€
- . Bufala campana DOP 100g +1.00€
- . Carciofini sott'olio
- . Cheddar
- . Cipolle caramellate +0.50€
- . Insalata
- . Grana a scaglie
- . Jalapenos
- . Melanzane grill
- . Mozzarella senza lattosio 110g +1.50€
- . Pancetta nostrana piastrata +1.00€
- . Philadelphia senza lattosio + 1.00€
- . Pomodori
- . Pomodori secchi +0.50€
- . Rucola
- . Salame piccante +0.50€
- . Zucchine grill

1x SALSE

- . BBQ
- . Guacamole piccantina +0.50€
- . Harissa
- . Ketchup
- . Mayo
- . Mayo vegan
- . Salsa di pistacchi +0.50€
- . Salsa rosa
- . Salsa tonnata
- . Salsa yogurt
- . Senape e miele
- . Senape
- . Spicy mayo (vegan)
- . Teriyaki

CONTORNI

- . Insalata mista +4.90€
- . Patatine fritte +5.90€
- . Patatine fritte gluten free (al forno) +6.20€
- . Zucchine e melanzane grill +4.90€
- . Nuggets di pollo +5.90€
- . Jalapenos farciti di formaggio +5.90€
- . Frittelline di alghe +5.90€
- . Panzerotti +5.90€
- . Mozzarelline panate +5.90€

DOLCI

- . Meringata +5.90€
- . Mochi +2.00€
- . Souffle al cioccolato +5.90€
- . Tiramisù senza glutine né lattosio +5.90€
- . Cheesecake ai frutti rossi senza glutine +5.90€

PINSE & C.

Libera la tua fantasia e assembila il panino (o la pinsa) perfetto.

PINSA 9.00€

- . Base rossa
- . Base bianca

TOAST 8.00€

- . Club Sandwich +1.00€
- . Gluten Free

PANINI 9.00€

- . Ciabattina rustica
- . Focaccia
- . Bagel al sesamo
- . Bun giallo alla curcuma
- . Bun verde alla clorofilla
- . Bun nero al carbone vegetale
- . Bun rosso alla barbabietola
- . Panino gluten free +1.00€

1x PROTEINA

- . Bologna IGP
- . Bresaola punta d'anca IGP +0.50€
- . Bufala Campana Dop 100g +1.50€
- . Code di mazzancolle +0.50€
- . Pancetta nostrana
- . Prosciutto cotto
- . Prosciutto crudo
- . Roast-beef all'inglese +1.00€
- . Salame piccante
- . Salame
- . Salmone crudo +0.50€
- . Salmone grill +0.50€
- . Speck
- . Tacchino arrosto
- . Tonno
- . Uovo sodo

3x INGREDIENTI

- . Avocado +0.50€
- . Brie +0.50€
- . Bufala campana DOP 100g +1.50€
- . Carciofini sott'olio
- . Cheddar +0.50€
- . Fontina
- . Cipolle caramellate +0.50€
- . Grana a scaglie
- . Insalatina
- . Jalapenos
- . Melanzane grill
- . Mozzarella fiordilatte
- . Mozzarella senza lattosio 110g +1.50€
- . Philadelphia senza lattosio + 1.00€
- . Pomodori
- . Pomodori secchi +0.50€
- . Pomodorini
- . Rucola
- . Zola +0.50€
- . Zucchine grill

1x SALSE

- . BBQ
- . Guacamole piccantina +0.50€
- . Harissa
- . Ketchup
- . Mayo
- . Mayo vegan
- . Salsa di pistacchi +0.50€
- . Salsa rosa
- . Salsa tonnata
- . Salsa yogurt
- . Senape e miele
- . Senape
- . Spicy mayo (vegan)
- . Teriyaki

CONTORNI

- . Insalata mista +4.90€
- . Patatine fritte +5.90€
- . Patatine fritte gluten free (al forno) +6.20€
- . Zucchine e melanzane grill +4.90€
- . Nuggets di pollo +5.90€
- . Jalapenos farciti di formaggio +5.90€
- . Frittelline di alghe +5.90€
- . Panzerotti +5.90€
- . Mozzarelline panate +5.90€

DOLCI

- . Meringata +5.90€
- . Mochi +2.00€
- . Souffle al cioccolato +5.90€
- . Tiramisù senza glutine né lattosio +5.90€
- . Cheesecake ai frutti rossi senza glutine +5.90€

APERITIVI & SFIZIOSITA'

Scegli tra le nostre stuzzicherie e crea il tuo aperitivo

VASSOI D'APERITIVO

ABBINABILE ESCLUSIVAMENTE A UN DRINK. L'ACQUA NON DA' DIRITTO ALL'APERITIVO

1. Classico da 2/3 persone 9.90€

Salumi, pinzimonio, hummus, focaccia, pinsa romana, frittini

2. Gluten & Lactose free 7.90€

Salumi, pinzimonio, hummus, toast gluten free, pizza gluten free

1. Classico da 2/3 persone 9.90€

Salumi, pinzimonio, hummus, focaccia, pinsa romana, frittini

STUZZICHERIE

1. Patatine, olive e noccioline 2€

2. Cestino patatine 1€

3. Ciotola olive 2€

4. Ciotola noccioline 1€

5. Cestino tortillas 2€

I FRITTINI 5.90€

1. Patatine fritte

2. Anelli e ciuffi di calamaro (cotti al forno) +5.00€

3. Bowl frittini misti 16 pezzi +5.00€

4. Alghette

5. Jalapenos

6. Mini arrostitini di totano

7. Mozzarelline panate

8. Nuggets di pollo

9. Olive ascolane

10. Panzerotti

11. Verdure pastellate +0.60€

HEALTHY 5.00€

1. Edamame a guscio, sbollentati e serviti con sale in fiocchi

2. Goma Wakame in insalata con sesamo

3. Pinzimonio di verdure con hummus di ceci

BRUNCH

Disponibile tutti i giorni dalle 11 alle 14

CREA IL TUO TOAST O IL TUO BAGEL

Scegli il tuo pane preferito e combina gli ingredienti in un mix perfetto [scegli gli ingredienti dalla pagina Pinse & C.](#)

Per ogni preparazione scegli fino a **1 proteina, 2 ingredienti e 1 salsa**

1. Bagel al sesamo 6.90€
2. Crostone di pane multicereale 5.90€
3. Crostone di pane multicereale gluten free 6.90€
4. Toast classico 6.90€
5. Toast gluten free 7.90€

UOVA & BACON 7.50€

Uova strapazzate servite con pancetta nostrana piastrata. Vuoi il pane?

1. Crostone di pane multicereale 1.20€
2. Pane gluten free 2.10€
3. Trancio di focaccia 2.90€
4. Tris bocconcini mix 2.50€

YOGURT BOWL S 7.90€ yogurt al naturale / 8.90€ yogurt greco senza lattosio

1. BERRIES BOWL
Fragole, lamponi, mirtilli, quinoa soffiata, bacche di goji
2. CRUNCY BOWL
Banana, granola, gocce di cioccolato, mandorle, sesamo
3. TROPICAL BOWL
Mango, kiwi, ananas, scaglie di cocco, semi di papavero

DRINKS

BIBITE

1. Acqua 1.50€
2. Bibite 4€
3. Spremuta d'arancia 5€
4. Succhi di frutta 4€

BIRRE

1. Ichnusa non filtrata 5€
2. Heineken 0.0 5€
3. Leffe Ambree 6€
4. Leffe Rouge 6€
5. La Chouffe Blonde 6.50€
6. La Chouffe IPA 6.50€
7. WAR Osanna 6.00€
8. Estrella Daura Gluten Free 5.00€

COCKTAIL

1. Gli Spritz 8€
2. I Pestati 9€
3. I Classici da 8€
4. I Gin tonic/lemon da 11€
5. Gli Analcolici da 7€

VINI IN MESCITA 6.00€

1. Lugana
2. Gewurtztraminer
3. Bergamasca Rosso IGT
4. Prosecco DOCG

VINI IN BOTTIGLIA

BOLLE

1. Franciacorta Saten Ferghettina 50€
2. Franciacorta Brut Lantieri del Paratico 40€
3. Prosecco DOCG La Tordera 30€
4. Champagne Louis Roderer 85€

BIANCHI

1. Lugana Olivini 30€
2. Gewurtztraminer Erste Neue 30€
3. Greco di Tufo Claudio Quarta 30€
4. Vermentino di Toscana Petra 30€

ROSSI

1. Bergamasca Rosso IGT 30€
2. Valpolicella Ripasso Tommasi 35€
3. Amarone 2018 Tommasi 50€
4. Lagrein Erste Neue 30€
5. Ghemme 2016 Torracchia del Piantavigna 45€
6. Barolo Riserva 2013 Belcolle 60€
7. Bourgogne Cotes de Nuits pinot nero Patriarche 45€