

BAR

acqua Panna naturale/ S. Pellegrino frizzante	50 cl € 1,5
acqua Levissima & sali minerali	60 cl € 2
-vitalità: con l'aggiunta di potassio-	
-concentrazione: con l'aggiunta di magnesio	
-benessere: con l'aggiunta di zinco	
Coca Cola Zero	33 cl € 2,5
"Di Frutta Il Succo Biologico"	
-bio nettare di pera Williams (Verona - Puglia)	
-bio nettare di pera (Francia Romagna - Piemonte)	
-bio nettare di albicocca (Basilicata)	
-bio nettare di fragola Italia e Spagna	
-bio nettare lampone Europa orientale	
-bio nettare di mirtillo nero selvatico Europa centrale	
-bio nettare di mango e marmosca di Colombia e Vietnam	
-bio bevanda di arancia e limone siciliani e carota dall'Abbruzzo	
-bio succo 100% NFC di mela del Trentino Alto Adige	
-bio succo 100% di mela trentino e carota dall'Abbruzzo	
-bio succo 100% di pomodoro dall' Emilia Romagna	
-bio spremuta 100% NFC di arancia "Tavole"	
-bio spremuta 100% NFC di pompelmo - Israele	
-Succo 100% ananas della costarica	

"Amate' Bio" Ioe Tea	€ 4
-limone	-melagrano
-menta	-liquirizia e finocchio

"Cortese Original 1969 Bio"	€ 4
-gazzosa	-melagrano
-spuma bionda	-cola
-chilino	-ginger rosso
-cedrina	-bitter cilirug
-limonata	-light tonico (no bio)
-arancia rossa	-ginger ale
-ginger beer	

acqua aromatizzata (limone e zenzero / menta o pompelmo / mela verde e carotello)	€ 2
spremuta d'arancia	€ 2,5
spremuta di pompelmo	€ 2,5

BIRRA

Skinny Beers (light & refreshing lager gluten free e vegana) € 6

VINO	€ 3,5	€ 16
prosecco "La Pria"	€ 4	€ 20
vino "Molina" bianco	€ 4	€ 20
vino "Molina" rosso	€ 5	€ 23
"Libertate' Scave Balestri Valda		

BOWL

CAESAR € 9,5
foeberg, pollo grigliato, scoglie di grana, crostini di patate integrali, noci, sesamo, salsa caesar, germogli di soia

CHICKEN RICE € 9,5
misticanza, riso venere, pollo alla piastra, patata viola, avocado, ceci croccanti, semi di chia, melagrano, zenzero

OLIVE E FETA € 9
misticanza, spinaci, carote, rappa rossa, cavolo rosso, feta, fagiolini, quinoa, olive nere, mandorle, yogurt greco alla menta

SALMON RICE € 10,5
misticanza, broccoli, carote, salmone marinato, edamame, riso rosso, mandorle, semi di girasole, wakame, germogli di soia

SALMON QUINOA € 10,5
misticanza, rucola, radicchio, salmone marinato, yogurt greco alla menta, quinoa, mais, olive, melagrano

AUTUMN € 9,5
misticanza, radicchio, zucca al forno, scoglie di grana, fagiolini, azzurri, riso rosso, noci, pera

CURRY PUMPKIN € 9,5
misticanza, cavolo rosso, zucca al forno, ceci croccanti, tofu, riso venere, sesamo nero, noccioline, wakame

FALAFEL PRAWNS € 11
misticanza, cavolo nero, cavolo rosso, falafel, gambari, patata viola, riso rosso, tahina, semi di girasole, salsa ai tofi

AZUKI QUINOA € 9,5
misticanza, cavolo nero, rape, fagiolini azuki, feta, quinoa, semi di chia, guacamole, melagrano, uovo sodo

TUNA RICE € 10
misticanza, carciofi, pomodori secchi, tonno, edamame, riso venere, mais avocado, noci, mela, crema di tofi

TAHINA CHICKPEAS € 10
foeberg, carciofini, rucola, zucca, falafel, ceci croccanti, patate viola, riso venere, mandorle, tahina, wakame

AGGIUNGI QUELLO CHE TI PIACE € 0,8
- semi di girasole, semi di sesamo, semi di girasole
- scoglie di grana, noci, germogli di soia, spinaci, carote, rappa rossa, cavolo rosso, feta, fagiolini, mandorle, quinoa, olive nere, noccioline, radicchio rosso, mais integrali, zucca, fagiolini, ceci, piselli, uovo sodo, cavolo nero, rape, patate, avocado
- salsa cremosa preparata alla nostra tahina, guacamole, salsa di tofo
- € 0,8
- pollo, tonno, salmone essiccato, gamberi
- € 1,0
- riso venere, riso venere, quinoa, fagioli
- € 1,0

APERITIVI

spritz Aperei	€ 4
spritz Campari	€ 5
spritz matcha	€ 5
spritz bianco	€ 3

CAFFETTERIA

caffè bio	€ 1,1
caffè macchiato	€ 1,2
caffè deca	€ 1,2
caffè doppio	€ 2
caffè shakerato	€ 2,5
oppoiccino	€ 1,5
-soya/ riso/ mandorla/ avena	€ 1,6
-matcha	€ 2,2
latte macchiato	€ 2,6
latte matcha	€ 2,6
the matcha	€ 3,5
bio tea	€ 3,5
cioccolata calda bio	€ 4,0
tisana naturale	€ 2,5
orzo	€ 1,6
ginseng	€ 1,6

PROVA I NOSTRI ESTRATTI FRESCHI!

UN GUSTO NUOVO OGNI GIORNO!

estratto del giorno € 5

TAKE AWAY AND DELIVERY



ORDINA E RICEVI TUTTO COMODAMENTE A CASA TUA O IN UFFICIO!

MENÙ REALIZZATO IN COLLABORAZIONE CON LA NUTRIZIONISTA



MARTA GIAVONI
@CHOOSEFOCALTIVE



SCATTA UNA FOTO E TAGGA @SAOS_VERONA

TI È PIACIUTO SAOS? NON ABITI A VERONA? NON PREOCCUPARTI.



STIAMO LAVORANDO PER PORTARE IL NOSTRO LOCALE ANCHE NELLA TUA CITTÀ! SE INTERESSATO O PER UN LOCALE SAOS IN FRANCHISING? SCRIVICI A INFO@SAOS.IT

Per informazioni riguardo la presenza di sostanze che provocano allergie o intolleranze ti invitiamo a chiedere al nostro personale.

POKE

HAWAII € 9
salmone marinato, riso rosso, semi di sesamo, edamame, avocado, ikura

VEGAN € 8,5
edamame, wakame, semi di sesamo, riso venere, tofo, melagrano

SOUTH € 9
gamberi, riso venere, avocado, edamame, ikura

EGGS € 9
riso rosso, uova, fagiolini azuki, noccioline, hummus

BAGEL

AVO-BAGEL € 6
avocado, salmone marinato, sempe al tartufo e miele

MEDITERRANEAN € 5
burrata pugliese, pomodoro, prosciutto cotto

ORANGE BAGEL € 5,5
zucca, yogurt greco, hummus, misticanza

YOGURT

MIELE DI ACACIA € 4,5
yogurt, miele di acacia, muesli

FRUTTI DI BOSCO € 4,5
yogurt, frutti di bosco, uovo disidratato

SCIROPFO D'ACERO € 4,5
yogurt, sciropfo d'acero, noci

MIX FRUITS € 4,5
yogurt, scegli tu la frutta che preferisci

SWEET BOWL

GREEN BOWL € 7,5
Pane integrale tostato, banana, granola, cocco, miele, latte di soya

ACAI € 7
acai, miele, banana, granola, bacche di goji, latte di soya

RED FRUITS € 7
Pane integrale tostato, burro d'arachidi 100%, banana, semi di chia, kiwi, latte di soya

PUMP BOWL € 6
zucca, banana, cannella, chiodi di garofano, granola, bacche di goji, cereali, mirtillo, latte di soya

SWEET TOAST

HONEY PEARS € 5,5
Pane integrale tostato, tahina, miele, pera

BANANA CHOCOLATE € 5,5
Pane integrale tostato, burro d'arachidi 100%, banana, gocce di cioccolato

YOGURT & NUTS € 5,5
Pane integrale tostato yogurt greco, miele, granella di nocciola

DOLCI

1. crostata linzer con farina di nocciolo € 5

2. cubo sachert mass € 5

3. muffin al tè matcha e perle di cioccolato € 4,5
4. carrot cake € 5
5. tortino di mele cannella e albicocca SENZA GLUTINE € 3
6. tortino mandorle e cioccolato SENZA GLUTINE E LATTOSIO € 3
7. tortino cioccolato e lampone SENZA GLUTINE E LATTOSIO € 3

SAOS

FRESCO E SANO



MORE SAOS IN YOUR LIFE = 😊

Via Oberdan 17, Verona
#saosverona

CENTRIFUGHE

POST HANGOVER € 8
1. zenzero, pompelmo, arancia
2. arancia, limone, ananas, curcuma
3. mela, limone, kiwi
4. arancia, limone, carota, zenzero

DEPURATIVE € 8
1. mela, finocchio, pera
2. kiwi, mela, zenzero, sedano
3. sedano, mela, finocchio, zenzero

RIASSANANTE € 8
1. pera, mela, kiwi, sedano
2. sedano, pera, spinaci

ANTIAGING € 8
1. mela verde, ananas, zenzero, lime, semi di chia
2. cavolo rosso, carota, pepe di Sichuan, finocchio
3. mela verde, finocchio, pompelmo, carota

SMOOTHIES

RED POWER € 6
frutti di bosco, banana, latte

AVOCADO POWER € 6
avocado, mela verde, latte di cocco, noci

SPICY PUMPKIN € 6
zuoca, banana, vaniglia, cannella, zenzero, latte d'avena

WHITE SMOO € 6
yogurt greco, pera, miele d' acacia, noccioline

BLACK SMOO (POST WORKOUT) € 6
whisky al cioccolato, arachidi, caffè, banana