

LUNCH & DINNER

COPERTO

3,00

Dal lunedì al venerdì dalle 18.00 e tutto il giorno
durante il weekend e festivi

GSTF SHARES

HUMMUS VEG

8,00

Crema di ceci, paprika, olio EVO, pita*
1, 11, 12

GUACAMOLE VEG

9,00

Smashing avocado condito con olio, sale, pepe,
coriandolo, lime accompagnato con concassé di
pomodoro, cipolla rossa, jalapeño e nachos
12

PINZIMONIO VEG NEW

9,00

Servito con citronette alla senape
9, 10

PIZZETTA MARGHERITA VEG

10,00

1, 7, 8, 12

PIZZA MARGHERITA GRANDE GSTF

15,00

1, 7, 8, 12

GSTF SALADS

CHICKEN CAESAR SALAD GSTF

17,00

Pollo alla piastra, crispy bacon, lattuga, scaglie di
grana, crostini di pane, dressing GSTF Caesar
(grana e acciughe)
1, 3, 4, 7, 12

WINTER QUINOA SALAD VEG NEW

16,00

Quinoa, feta, cavolo nero, finocchi, arance, olive,
pinoli, timo, citronette all'arancia
7, 8

AVOCADO SALAD GSTF GSTF

18,00

Avocado, gamberi* alla piastra, songino, semi di
zucca e girasole, cipolla di Tropea e citronette
dolce alla curcuma
2, 8, 12

GSTF SANDWICHES con patate al forno e salsa rosa**GSTF CLUB SANDWICH** GSTF

18,00

Pane in cassetta, tacchino arrosto GStF, uovo
sodo, bacon, pomodoro, lattuga, dressing GStF
1, 3, 6, 7, 10, 12

GSTF SALMON & GUACAMOLE CLUB SANDWICH

19,00

[Ω3](#)

Pane in cassetta integrale, salmone affumicato,
cream cheese, senape all'antica, guacamole,
cetriolini sott'aceto, lattuga romana, limone, pepe
1, 4, 6, 7, 10, 12

**BACON CHEESE BURGER servito con patate
arrosto e salsa rosa** PRO

18,00

Pane, hamburger, crispy bacon, cheddar, insalata,
pomodori, salsa bbq, cetriolini in agrodolce
1, 3, 7, 10, 11, 12

PRIMI**TROFIE AL PESTO** VEG

15,00

Trofie al pesto servite con fagiolini, patate, pinoli e
basilico
1, 5, 7, 8

MACCHERONCINI ALL'AMATRICIANA PRO

15,00

Maccheroncini all'amatriciana con guanciale
croccante e parmigiano
1, 3

RISOTTO AL FRANCIACORTA GSTF

16,00

Serviti con gamberoni*
2, 7, 9

GSTF WOKS

WOK ROYALE - dalle 19 - minimo per 4 persone

GSTF NEW

Componi la tua wok! Alla BASE veggio con cavolo cinese, carote, zucchine, fagiolini, broccoli e germogli di soia saltati in salsa GSTF AGGIUNGI a tuo piacimento pollo cotto a bassa temperatura, gamberi*, branzino*, peperoncino, coriandolo, lime, anacardi, salsa di soia e sriracha
2, 4, 6, 8, 12

64,00

PAD THAI ROYALE - dalle 19 - minimo per 4 persone

GSTF NEW

Componi il tuo Pad Thai Rise! Alla WOK BASE con uovo, fagiolini*, piselli*, germogli di soia, zenzero, succo di lime, gluten free soy sauce AGGIUNGI a tuo piacimento pollo cotto a bassa temperatura, gamberi*, branzino*, peperoncino, coriandolo, lime, anacardi, salsa di soia e sriracha
2, 4, 6, 8, 12

64,00

POLLO AL CURRY GSTF

Pollo al curry servito con riso Thai e coriandolo
7

16,00

WOK DI POLLO E VERDURE servita con riso thai e semi di papavero GSTF

Pollo cotto a bassa temperatura saltato con carote, zucchine, cavolo cinese, germogli di soia, broccoli, fagiolini* saltati e GSTF gluten free soy sauce
6, 12

17,00

WINTER WOK DI BRANZINO servita con riso thai e semi di papavero Q3 NEW

Filetti di branzino* alle erbe, porri, funghi cardoncelli, zucca delica, jalapeno rosso, spinaci, salsa GSTF
4, 6

18,00

WINTER VEGGIE WOK servita con riso thai e semi di papavero VEG NEW

Cavolo riccio, trevisana, zucca delicata arrosto, olive taggiasche, pinoli, timo, salsa GSTF, jalapeno rosso, olio EVO
6, 8

16,00

PAD THAI RICE GSTF GSTF

Riso saltato con uovo, gamberi*, fagiolini*, piselli*, cipollotto, coriandolo fresco, anacardi, pestato di peperoncino, germogli di soia, zenzero, succo di lime, gluten free soy sauce
2, 3, 6, 8, 12

18,00

CHICKEN PAD THAI RICE PRO NEW

Riso saltato con uovo, pollo, fagiolini*, piselli*, germogli di soia, cipollotto, coriandolo fresco, anacardi, pestato di peperoncino, zenzero, succo di lime, gluten free soy sauce

17,00

GSTF SHARES for aperitives - dalle 18 alle 23

HUMMUS VEG

Crema di ceci, paprika, olio EVO, pita*
1, 11, 12

8,00

GUACAMOLE VEG

Smashing avocado condito con olio, sale pepe, coriandolo, lime e accompagnato con concassé di pomodoro, cipolla di Tropea, jalapeño e nachos
12

9,00

TEX MEX NACHOS GSTF

Con formaggio fuso, jalapenho, guacamole e salsa messicana homemade
7, 12

10,00

PINZIMONIO VEG NEW

Servito con citronette alla senape
9, 10

9,00

CHICKEN FINGER GSTF

1, 3, 6, 10

12,00

HALLOUMI VEG

Formaggio di capra alla piastra servito con salsa di limone, miele e timo
1, 12

6,00

TAGLIERE DI SALUMI & FORMAGGI - LITTLE PRO

1, 7, 12

10,00

TAGLIERE DI SALUMI & FORMAGGI - BIG PRO

1, 7, 12

16,00

PIZZETTA MARGHERITA VEG

1, 7, 8, 12

10,00

PIZZETTA MARINARA VEG

1 8, 12

8,00

PIZZA MARGHERITA GRANDE GSTF

1, 7, 8, 12

15,00

FOCCACCIA con mortadella e burrata GSTF

1, 7, 8, 12

12,00

SIDES

Baked Potato & cream cheese GSTF

7, 12

6,00

Patate arrosto VEG

6,00

Spinacino ripassato VEG

5,00

Riso Thai VEG

3,00

Insalatina mista - misticanza, carote e pomodorini VEG

5,00

1/2 avocado VEG

4,00

GSTF DESSERTS**GELATO ALLA CREMA**
3, 7

6,00

AFFOGATO AL CAFFE'
3, 7

7,00

TIRAMISÙ *
1, 3, 7

7,00

CHEESECAKE *
1, 3, 7

7,00

BROWNIES
1, 3, 8

6,00

CROSTATA DI CONFETTURA
Di albicocca e frutti rossi
1, 3, 7

7,00

FRUITS & BOWLS**MACEDONIA**

6,00

MACEDONIA CON YOGURT GRECO
7

7,00

MACEDONIA CON GELATO
7

7,00

YOGURT GRECO con granola e miele
1,7,8

6,00

ANANAS

6,00

BRUNCH

Sabato, domenica e festivi dalle 12 alle 16

COPERTO 3,00

BRUNCH APERITIF

ROSSINI 8,00 **APEROL SPRITZ** 8,00
 Prosecco, polpa di fragole

GSTF SHARES

HUMMUS VEG 8,00 **GUACAMOLE** VEG 9,00
 Crema di ceci e paprika servita con pita
 1, 11, 12
 Smashing avocado condito con olio, sale pepe,
 coriandolo, lime e accompagnato con concassé di
 pomodoro, cipolla rossa, jalapeño e nachos
 12

PIZZETTA MARGHERITA VEG 10,00 **PIZZA MARGHERITA GRANDE** GSTF 15,00
 1, 7, 8, 12 1, 7, 8, 12

GSTF SALADS

CHICKEN CAESAR SALAD GSTF 17,00 **WINTER QUINOA SALAD** VEG NEW 16,00
 Pollo alla piastra cotto a bassa temperatura,
 lattuga, crispy bacon, scaglie di grana, crostini di
 pane, Caesar condita con dressing GSTF Caesar
 (grana e acciughe)
 1, 3, 4, 7, 12
 Quinoa, feta, cavolo nero, finocchi, arance, olive,
 pinoli, timo, citronette all'arancia
 7, 8

AVOCADO SALAD GSTF Ω3 18,00
 Avocado, gamberone* alla piastra, songino, semi
 di zucca e girasole, cipolla sbollentate e citronette
 dolce alla curcuma
 2, 8, 12

GSTF CLASSIC BRUNCH

BACON EGGS AVOCADO TOAST GSTF NEW

Pane con segale e semi avocado, crispy bacon, uovo all'occhio di bue, erba cipollina e accompagnato con songino, pomodorini confit, rösti di patate e spinaci filanti

1, 3, 7, 12

18,00

SALMON EGGS AVOCADO TOAST Ω3 NEW

Pane con segale e semi con avocado, salmone affumicato, uovo all'occhio di bue, cipolla sbollentata, cream cheese, erba cipollina, sesamo nero e accompagnato con songino, pomodorini confit, rösti di patate e spinaci filanti

1, 3, 4, 7, 11, 12

19,00

NEW VEGGIE AVOCADO TOAST servita con insalato mista VEG NEW

Pane con segale e semi con guacamole, feta, pomodorini secchi, cipolla sbollentata, semi misti e accompagnato con songino, pomodorini confit, rösti di patate e spinaci filanti

1, 3, 7, 12

16,00

EGGS FLORENTINE GSTF NEW

Uova poché servite con bagel, salsa olandese, prosciutto cotto, spinaci filanti, sesamo nero e erba cipollina e accompagnate con songino e pomodorini confit

1, 3, 7, 11, 12

18,00

EGGS BENEDICT ROYALE Ω3 NEW

Uova poché servite con bagel, salsa olandese, salmone affumicato, sesamo nero, erba cipollina e accompagnate con songino e pomodorini confit

1, 3, 4, 7, 12

19,00

VEGGIE EGGS BENEDICT VEG NEW

Uova poché servite con bagel, salsa olandese, spinacino, piselli, fagiolini, cipollotto, broccoli, erba cipollina, sesamo nero e accompagnate con songino e pomodorini confit

1, 3, 7

16,00

CROQUE MOSIEUR GSTF NEW

Toast con emmenthal, prosciutto cotto, germogli di pisello e besciamelle accompagnato con songino, pomodorini confit e rösti di patate

1, 7, 12

16,00

CROQUE MADAME GSTF NEW

Toast con emmenthal, prosciutto cotto, uovo all'occhio di bue, erba cipollina, besciamelle accompagnato con songino, pomodorini confit e rösti di patate

1, 3, 7, 12

17,00

PANCAKES con frutti di bosco e banane VEG

Serviti con sciroppo d'acero

1, 3, 7, 12

12,00

PANCAKES con nutella VEG NEW

Serviti con panna e granella di nocciole

1, 3, 7, 8, 12

13,00

GSTF SANDWICHES

GSTF CLUB SANDWICH con patate al forno e salsa rosa PRO
Pane in cassetta, tacchino arrosto GSTf, uovo sodo, bacon, pomodoro, lattuga, dressing GSTf
1, 3, 6, 7, 10, 12

18,00

GSTF SALMON CLUB SANDWICH con patate al forno e salsa rosa Ω3

19,00

Pane in cassetta integrale, salmone affumicato, cream cheese, guacamole, cetriolini sott'aceto, lattuga romana, senape all'antica, limone, pepe
1, 4, 6, 7, 10, 12

BACON CHEESE BURGER con patate al forno e salsa rosa PRO
Pane, hamburger, crispy bacon, cheddar, insalata, pomodori, salsa bbq, cetriolini in agrodolce
1, 3, 7, 10, 11, 12

20,00

GSTF PRIMI

TROFIE AL PESTO VEG
Trofie al pesto servite con fagiolini, patate, pinoli e basilico
1, 5, 7, 8

15,00

MACCHERONCINI ALL'AMATRICIANA PRO
Maccheroncini all'amatriciana con guanciale croccante e parmigiano
1.3

15,00

RISOTTO AL FRANCIACORTA Ω3
Serviti con gamberoni*
2, 7, 9

16,00

GSTF WOKS

WOK ROYALE - minimo per 4 persone GSTF
Componi la tua wok! Alla BASE veggio con cavolo cinese, carote, zucchine, fagiolini, broccoli e germogli di soia saltati in salsa GSTf AGGIUNGI a tuo piacimento pollo cotto a bassa temperatura, gamberi*, branzino*, peperoncino, coriandolo, lime, anacardi, salsa di soia e sriracha
2, 4, 6, 8, 12

64,00

PAD THAI ROYALE - minimo per 4 persone GSTF
Componi il tuo Pad Thai Rise! Alla WOK BASE con uovo, fagiolini*, piselli*, germogli di soia, zenzero, succo di lime, gluten free soy sauce AGGIUNGI a tuo piacimento pollo cotto a bassa temperatura, gamberi*, branzino*, peperoncino, coriandolo, lime, anacardi, salsa di soia e sriracha
2, 4, 6, 8, 12

64,00

WOK DI POLLO E VERDURE servita con riso thai e semi di papavero GSTF
Pollo cotto a bassa temperatura, carote, zucchine, cavolo cinese, germogli di soia, broccoli*, fagiolini* saltati e new GSTf gluten free soy sauce
6, 12

17,00

PAD THAI RICE GSTF GSTF
Riso saltato con uovo, gamberi*, fagiolini*, piselli*, germogli di soia, cipollotto, coriandolo fresco, pestato di peperoncino, anacardi tostati, zenzero, succo di lime, gluten free soy sauce
2, 3, 6, 8, 12

18,00

POLLO AL CURRY PRO 16,00

Pollo al curry servito con riso Thai e coriandolo

7

SIDES
Baked potato & cream cheese VEG

6,00

7, 12

Patate al forno VEG

6,00

Insalatina mista - spinacino, songino, peperoni,
finocchi, carote, scarola e pomodorini VEG

6,00

1/2 avocado VEG

4,00

GSTF HOMEMADE DESSERTS
GELATO ALLA CREMA

6,00

3, 7

AFFOGATO AL CAFFE'

7,00

3, 7

TIRAMISÙ

7,00

1, 3, 6, 7

CHEESECAKE

7,00

1, 3, 7

TARTELLETTA DI FRUTTI DI BOSCO

7,00

1, 3, 7

BROWNIES

6,00

1, 3, 8

CROSTATA DI CONFETTURA

7,00

1, 3, 7

FRUITS & BOWLS
MACEDONIA

6,00

MACEDONIA CON YOGURT GRECO

7,00

7

MACEDONIA CON GELATO

7,00

3, 7

YOGURT GRECO con frutta, granola e miele

6,00

7

ANANAS

6,00

LEGENDA PIATTI

VEG Vegetarian

PRO Proteico

GSTF Our Special

Ω3 Ricchi di Omega 3

NEW New

 Gluten Free Alert staff in case of celiac disease or allergies

* I piatti contrassegnati con asterisco, sono preparati con materia prima surgelata o congelata all'origine

LISTA ALLERGENI

- 1 Cereali con glutine
- 2 Crostacei e prodotti a base di crostacei
- 3 Uova e prodotti a base di uova
- 4 Pesce e prodotti a base di pesce
- 5 Arachidi e prodotti a base di arachidi
- 6 Soia e prodotti a base di soia
- 7 Latte e prodotti a base di latte
- 8 Frutta in guscio e prodotti derivati
- 9 Sedano e prodotti a base di sedano
- 10 Senape e prodotti a base di senape
- 11 Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo
- 12 Solfiti
- 13 Lupino e prodotti a base di lupino
- 14 Molluschi e prodotti a base di molluschi