



**Cuib**

CENTRUL URBAN DE  
INIȚIATIVE BUNE

MENIU  
***iarna***

## Hrană fără carne

Încurajăm reducerea consumului de carne ca una dintre practicile cele mai importante de consum responsabil față de sănătatea umană și a mediului, precum și din considerente etice cu privire la bunăstarea animalelor.  
Hrana servită în CUIB nu conține carne;

## Ingrediente locale

Reducem amprenta de carbon a alimentelor și contribuim la diminuarea impactului socio-economic negativ pe care globalizarea îl generează prin comerțul de alimente. Meniul nostru este realizat în proporție de peste 95% din ingrediente care provin din România și din Republica Moldova.

## Apă pentru toți

Susținem dreptul la apă curată gratuită care ar trebui să fie acordat tuturor oamenilor și descurajăm în același timp folosirea intensivă a plasticului, oferind apă din partea casei. Apa este purificată prin intermediul unui filtru inventat și produs în România și câștigător a trei medalii de aur pe plan internațional și a zeci de diplome de excelență;



### Hrană Lentă

O mare parte din hrana pe care o servim este produsă cu răgaz, în CUIB. Mișcarea Slow food a apărut ca reacție la cultura fast food, la dispariția tradițiilor alimentare locale și a interesului oamenilor pentru mâncarea pe care o consumă, pentru proveniența ei și pentru modul în care alegerile alimentare ale fiecăruia afectează restul lumii. Melcul are menirea de a ne atrage atenția asupra efectelor nefaste pe care le aduce viața trăită sub semnul vitezei și de a ne aminti că încetinind, câștigăm.



### De sezon

O alimentație bazată pe produse de sezon este cea mai bună modalitate prin care ne putem reconecta cu natura și învăța ce are mai bun de oferit. Produsele proaspete au un impact foarte scăzut asupra mediului în comparație cu cele refrigerate sau păstrate în conserve, sunt mai gustoase și mai sănătoase.



### Natural, Bio, Organic

Cu certificare sau fără, garantăm faptul că preparatele noastre sunt cât se poate de naturale, obținute prin metode tradiționale, cu grijă față de natură.



### Agricultură sprijinită de comunitate

Facilităm stabilirea de parteneriate între consumatori urbani și fermieri din proximitate în care consumatorii sunt cei care certifică nivelul de calitate al produselor. Contribuim astfel la un sistem de economie alternativă care are la bază o relație de respect reciproc, solidaritate și încredere între producători și consumatori.



### Fără Foc

Vrem să ai parte de un aport nutritiv ridicat al legumelor și al fructelor consumate și să te bucuri totodată de prospețimea lor naturală.



#### **Comerț Echitabil /Fair Trade**

Unele produse pe care le consumăm frecvent (de exemplu cacaoa sau cafeaua) pot fi cultivate doar în anumite zone ale planetei, de multe ori departe de locul de consum. Certificarea FairTrade reprezintă o alternativă care garantează respectarea drepturilor și asigurarea unui trai decent pentru producători și investiții durabile în comunitățile din care fac parte.



#### **Fără Lactoză**

Suntem înțelegători cu persoanele cu intoleranță la lactoză și am pregătit bunătați special pentru ei.



#### **Vegan**

Veganismul este un stil de viață care presupune mai mult decât o dietă care nu conține produse de origine animală. Apreciem și respectăm alegerea veganilor și contribuim cum știm mai bine, cu preparate aromate din fructe și legume nutritive.



#### **Fără Gluten**

Preparate special pregătite pentru persoanele cu intoleranță la gluten și pentru cei care vor să reducă din cantitatea zilnică de gluten pe care o consumă.

## \*Meniul zilei • 20

### \*\* Mic dejun

Cafea/ceai cu 2 briose • 10

Suc proaspăt cu brioșă • 10

Omletă simplă cu salată garnitură • 10

Tartine asortate cu suc bio • 10

Pită cu legume cu suc bio • 10

\* întrebați-ne care este meniul zilei/ nu se aplică reduceri

\*\* se poate comanda până la ora 12<sup>00</sup>

## \*Omlete



**Omletă simplă** 180 gr • 8

2 ouă, verdeață, condimente

**Omletă cu un ingredient** 200 gr • 9

2 ouă, verdeață, condimente, un ingredient la alegere:  
praz/ telemea/ciuperci/ semințe/ tofu

**Omletă cu două ingrediente** 250 gr • 10

2 ouă, verdeață, condimente, două ingrediente la  
alegere: praz/ telemea/ semințe/ ciuperci/ tofu

\*servite cu murături asortate

# Sandvișuri



## **Sandviș cu ou** \*\* 250 gr • 12

pâine din făină integrală, ou, cremă de brânză, pesto, praz, varză, castraveți murați

## **Sandviș cu ciuperci** \*\* 250 gr • 12

pâine din făină integrală, ciuperci, cremă de fasole, pesto, praz, varză, castraveți murați



## **Burger vegan** 250 gr • 12

pâine din făină integrală, ciuperci, linte, usturoi, verdeață, varză, pesto, muștar, praz, castraveți murați,



## **Burger vegan la farfurie** 200 gr • 12

ciuperci, linte, usturoi, verdeață, pesto, muștar, praz, varză, castraveți murați



## **Bubulcuță** 250 gr • 12

pâine din făină integrală, cașcaval de capră, brânză de putină, unt, ciuperci, murături, cimbru, servită cu salată de sfeclă roșie și hrean

**\*\* servite cu sos de roșii**

# \*Tarte



## **Tartă vegană cu legume** • 80/kg

blat din făină bio și ulei, cartofi, morcov, ceapă, usturoi, condimente, mărar



## **Tartă cu ciuperci** • 90/kg

blat din făină bio și unt, ciuperci, smântână, telemea, ou, ceapă, usturoi, condimente, verdeață

**\* servite cu sos roșu; o porție are între 100 - 130 gr.**

# Gustări



## **Sărățele** \* 100gr • 6

făină integrală bio, semințe de floarea soarelui, semințe de in, semințe de chimen, cimbru, ulei de floarea soarelui



## **Brioșe sărate** \* *bucata* • 5

făină albă bio, telemea, brânză de vaci, ou, ceapă/praz, smântână, usturoi, mărar, condimente

## **Platou cu brânzeturi** 120 gr • 6

telemea, brânză de putină, cașcaval de capră, pesto semințe/nuci, pâine integrală

## **Pită cu legume de sezon și tofu** \* 150 gr • 7

blat de casă din făină albă bio, legume de sezon, tofu, condimente



## **Tartine asortate** \*\* 90 gr • 7

pâine din făină integrală/ legume, 4 ingrediente la alegere: cremă de brânză, cremă de fasole, pate de semințe, pesto, ciuperci, hummus

## **Hummus** 150 gr • 8

pâine din făină integrală, năut, ulei de floarea soarelui, muștar, zeamă de lămâie, condimente



## **Chifteluțe vegane** \* 150 gr • 8

ceapă, usturoi, linte, ciuperci, verdeață, condimente



**\* servite cu sos roșu**

**\*\* pot fi comandate și în variantă vegană**

# Salate



## **Salată de cartofi cu ou și murături** 400g • 16

cartofi, praz, usturoi, mărar, ou, murături, muștar, dressing (ulei de floarea soarelui presat la rece, lămâie, condimente)

## **Salată de crudități** 300g • 14

țelină, morcov, ridiche neagră, măr/gutuie, pătrunjel, semințe, dressing (ulei de floarea soarelui presat la rece, miere, lămâie, condimente)



## **Salată caldă de legume** 350g • 15

sfeclă roșie, ciuperci, morcov, muștar, suc de lămâie, verdeață, condimente



## **Salată caldă cu năut** 350g • 15

orez, năut, morcov, praz, castraveți murați, semințe de in



## **Salată de fasole cu măr** 350g • 15

fasole, măr, ceapă, usturoi, morcov, lămâie, ulei de floarea soarelui, miere



## **Salată de iarnă** 350g • 15

varză roșie, morcov, murături, telemea, crutoane, condimente, dressing (ulei de floarea soarelui presat la rece, lămâie, condimente)

# \* Paste



## **Tagliatelli cu pesto** 350 gr. • 18

paste artisanale românești bio, pesto (pătrunjel, lămâie, semințe, usturoi, ulei de floarea soarelui presat la rece), brânză de puțină/ tofu

## **Tagliatelli cu ciuperci** 350 gr. • 18

paste artisanale românești bio, ciuperci, praz, usturoi, condimente, sos roșu/sos de smântână

## **Tagliatelli cu chifteluțe** 350 gr. • 20

paste artisanale românești bio, chifteluțe (ceapă, usturoi, linte, ciuperci, verdeață, condimente), sos roșu/sos de smântână

**\* pot fi comandate și în variantă vegană**



# Legume



## **Legume dulci- picante cu orez** 350 gr • 16

legume de sezon, orez brun, semințe de in bio, zahăr brun, condimente



## **Ciuperci cu smântână si mămăligă** 400 gr • 18

ciuperci, smântână, praz, usturoi, mărar, condimente

## **Clătite cu ciuperci la cuptor** \* 350 gr • 18

făină bio, verdeață, ceapă, usturoi, semințe, condimente, cremă de brânză/pate de semințe, ciuperci  
-servite cu salată de sfeclă cu hrean

## **Chiftele de soia cu piure de sfeclă roșie** \*400 gr • 18

chiftele ( soia, roșii pasate, ceapă, usturoi, busuioc, mărar, făină bio, praf de copt), piure (sfeclă roșie, cartofi, condimente, lapte de soia/lapte de vacă)

## **Fasole la tigaie cu murături** 400 gr • 18

fasole, ceapă, usturoi, pătrunjel, condimente, sos de roșii  
-se servesc cu castraveți murați



## **Cartofi copti de două ori** \*400 gr • 18

cartofi, telemea/ciuperci, smântână/pate se semințe, usturoi, ceapă, mărar, pătrunjel, condimente  
-se servesc cu salată de varză

## **Orez cu ciuperci** \*400 gr • 17

orez alb bio/orez brun, ciuperci, ceapă, usturoi, pătrunjel, boia iute, turmeric, cașcaval de capra/tofu, condimente, sos de rosii,

**\*se pot comanda și în varianta vegană**

# \*Supe



## **Supă cremă** 400 ml • 12

Legume de sezon, verdeață, condimente

## **Borș** 400 ml • 10

legume de sezon, verdeață, borș, condimente

## **Supă cremă de murături** 400 ml • 10

castraveți murați, fasole, usturoi, ceapă, condimente

**\*servite cu smântână, ceapă, ardei iute și pâine/crutoane**

# Garnituri 6



## **Orez bio** 120 gr

orez, verdeață, ulei de floarea soarelui, presat la rece, cimbru

## **Cartofi natur** 200 gr

cartofi, mărar, cimbru, ulei de floarea soarelui presat la rece/unt

## **Cartofi în coajă cu usturoi** 200 gr

cartofi, usturoi, cimbru, condimente

## **Salată de sfeclă cu hrean** 120 gr

sfeclă roșie, hrean, lămâie, miere, ulei de floarea soarelui presat la rece, sare, piper

## **Salată de varză** 120 gr

varză, ulei de floarea soarelui presat la rece, lămâie, mărar, sare, piper

## **Murături asortate/Castraveți murați** 120gr

# Sosuri 50 gr • 3

## **Sos de roșii, cu verdeață și usturoi**



### **Sos alb**

smântână, usturoi, mărar, lămâie

### **Sos verde**

smântână, pesto

### **Sos dulce-picant**

sos de roșii, miere, chilli

# Deserturi



## Prăjitură cu brânză \* • 90/kg

Blat de biscuiți cu unt, brânză de vaci, smântână, ou, zahăr brun, pudră de roșcove/fructe de sezon

## Brioșe vegane *bucata* • 4

făină ecologică, zahăr brun, ulei de floarea soarelui presat la rece, pudră de roșcove/fructe de sezon



## Prăjitură crudă cu fructe de sezon \* 100 gr. • 10

Stafide, semințe de floarea soarelui, pudră de roșcove, fructe de sezon, miere



## Tartă vegană cu măr \* • 80/kg

blat de casă din făină ecologică și ulei presat la rece, zahăr brun, mere, gutui, scorțișoară



## Clătite dulci \* • 8

făină ecologică, zahăr brun, brânză de vaci/dulceață

## Prăjitură cu biscuiți \* • 90/kg

biscuiți, stafide, semințe de floarea soarelui, lapte, pudră de roșcove, unt, zahăr brun

## Mere coapte \* • 6

mere, nuci, miere, scorțișoară

\* o porție are între 90 și 120 gr

## \*Cafea fairtrade



- Espresso • 6
- Espresso lung • 6
- Cappuccino • 6
- Cafea rece • 7
- Cafe latte • 8
- Espresso dublu • 10

\* cafea certificată bio, servită cu zahăr brun și lapte bio sau lapte de soia

## Băuturi calde



- Lapte cu miere • 5
- Lapte cu roșcove • 5

\* la cerere servim și cu lapte de soia

## Specialități calde

- Ceai cu vinars • 10
- Cafea cu vinars • 10

# Sucuri

**“Ana are” • 7**

suc natural, fără zahăr, fără conservanți



**Suc Organic • 7**



**Sifon 250 ml • 3**

**Sifon cu sirop natural 250 ml • 4**

# Sucuri proaspete



**Smoothie de fructe • 10**

fructe de sezon, semințe, miere

**Smoothie cu roșcove • 10**

fructe de sezon, semințe, roșcove, miere

**Milkshake • 10**

fructe de sezon, lapte bio/lapte de soia, miere

**Suc presat la rece • 12**

ingrediente de sezon



**\*durată: aprox. 15 minute**

# Ceai 200 ml



**Farmacія Naturii, infuzie -200ml • 6 infuzie 1L • 15**

## **Ceai antistres si insomnie**

tei, melisă, salvie, isop, busuioc, lavandă, sunătoare, măghiran, sulfina, frunze și flori de păducel, iasomie

## **Ceai detoxifiere**

senă, isop, busuioc, coada calului, păpădie, lavandă, cicoare, soc, cimbru, cimbrisor, echinacea, crăițe, pelin

## **Ceai imunitate**

echinacea, cimbrisor, mentă, busuioc, salvie

## **Ceai antioxidant**

petale de trandafir, salcâm, busuioc, senă, salvie, mentă, melisă, fenicul, măceș, cimbrisor, sunătoare, tei, albăstrele

## **\* Ceai fructe de pădure**

măceșe, păducel, porumbar, cătină, mere

## **\* Ceai busuioc**

## **\* Ceai cimbrisor**

## **\* Ceai echinacea**

## **\* Ceai mentă**

## **\* Ceai salvie**

## **Ceai Touch Organic • 7**

**Alb**

**Alb cu fructe de pădure**

**Alb cu piersici**

**Verde**

**Verde cu mango**

**Verde cu iasomie**

**Oolong**



**\* pot fi servite și reci**

# Vinuri românești 750 ml



## **Oprișor - Caloian** • 39

Alb, Cabernet Sauvignon  
Roșu, Fetească Neagră  
Rose

## **Davino - Făurar** • 38

Alb de Ceptura  
Roșu de Ceptura  
Rose de Ceptura

## **Catleya - Freamat**

Alb, Sauvignon Blanc și Fetească Regală / sec • 39  
Roze, Cabernet Sauvignon și Merlot / sec • 39  
Roșu, Cabernet Sauvignon și Merlot / sec • 49

## **Delta Dunării - La Sapata** • 40

Alb, Aligote Riesling / sec  
Roșu, Băbească Neagră / sec

## **Purcari (Republica Moldova)** • 49

Alb, Chardonnay / sec  
Roșu, Pinoitt Noir

## **Mied** 750 ml • 49

băutură fermentată din miere și polen, 13% alcool

## **Cidru "Ana are"** 750 ml • 25

băutură fermentată din suc de mere, 6,7% alcool

## **Cidru Clarks** 500 ml • 12

## **Vin ecologic la pahar** 150 ml • 7

Crama Delta Dunării, Podgoria Sarica Niculiței,  
Rosu, Roze-Merlot, Alb-Aligote



## **Vin fiert** 150 ml • 8

Casa Panciu, demidulce

## Bere românească 500 ml



### **Călimani** • 5

bere blondă, produsă în Suceava

### **Zimbru** • 5

bere blondă, produsă în Onești

### **Zăganu blondă** • 9

nepasteurizată, satul Maneciu-Ungureni, județul Prahova

### **Nemțeană** • 8

bere blondă nefiltrată, semi-pasteurizată, Roman

### **Zăganu brună** • 9

nepasteurizată, satul Maneciu-Ungureni, județul Prahova

### **Terapia Gold** • 12

bere blondă nefiltrată, nepasteurizată, Timișoara

### **Terapia Platinum** • 12

bere albă nefiltrată, nepasteurizată, Timișoara

### **Zăganu la halbă** • 6 ron

### **Zăganu la pahar** • 4 ron

## Bere românească 330 ml



### **Zăganu IPA/roșie** 330 ml • 10

### **Sikaru IPA/stout/golden ale/wit** 330 ml • 12

nepasteurizată, București

## Băuturi tari

### **Vinars Jidvei** 50 ml • 10

### **Shot Afinată** 30 ml • 8

### **Shot Pălincă** 30 ml • 8





**DESCHIS**

**Luni**

de la 13<sup>00</sup> la 23<sup>00</sup>

**Marți-Joi, Duminică**

de la 10<sup>00</sup> la 23<sup>00</sup>

**Vineri, Sâmbătă**

de la 10<sup>00</sup> la 24<sup>00</sup>



**+40 747 485 053**

**[www.incuib.ro](http://www.incuib.ro)**

contact@incuib.ro

Gavriil Musicescu nr. 14,

Iași, 700127, România