

RISTORANTE



PIZZERIA

MENÙ



www.ristorantemanunobis.it

DA NOI TROVI:

ACCOGLIENZA

QUALITÀ

CORTESIA

PASSIONE

SERVIZIO

ECCELLENZA

AREA BIMBI

GIOCHI INTERATTIVI

MANUNO = UNA GARANZIA



REGISTRATI PER RICEVERE
IL BONUS DI BENVENUTO
E TANTE OFFERTE VANTAGGIOSE



PIZZA VERACE NAPOLETANA

www.pizzeriamanuno.it
www.ristorantemanunobis.it
Tel. 030.2421510

**SI ACCETTANO PRENOTAZIONI PER
FESTE DI COMPLEANNO
BATTESIMI - COMUNIONI - CRESIME
LAUREE - CENE AZIENDALI
PRANZI DI LAVORO
PIZZE ANCHE A MEZZOGIORNO**



segui su:



AVVISO PER LA NOSTRA CLIENTELA

Con rilevamento di Regolamento Europeo 1169/2011, si informa la gentile Clientela che alcuni dei piatti del menù potrebbero contenere sostanze o prodotti che provocano allergie o intolleranze.

Questi prodotti possono essere:

- Cereali contenenti glutine, cioè: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut
- Crostacei e prodotti a base di crostacei
- Uova e prodotti a base di uova
- Pesce e prodotti a base di pesce
- Arachidi e prodotti a base di arachidi
- Soia e prodotti a base di soia
- Latte e prodotti a base di latte (incluso lattosio)
- Frutta a guscio, vale a dire, mandorle, nocciole, noci, pistacchi
- Sedano e prodotti a base di sedano
- Senape e prodotti a base di senape
- Semi di Sesamo e prodotti a base di semi di sesamo
- Anidride solforosa e solfiti
- Lupini e prodotti a base di lupini
- Molluschi e prodotti a base di molluschi

Pertanto, in caso foste a conoscenza di avere allergie o intolleranze ai prodotti sopra elencati, Vi chiediamo cortesemente di fare riferimento al Personale di Sala per ogni richiesta di informazioni o chiarimenti.

Lo staff di "ManunoBis" è a Vostra completa disposizione e Vi augura Buon Appetito.



Via Zara, 49 - Brescia
Tel. 030225434



Via Brescia, 175 - Q.re Muratello NAVE (BS)
Tel. 0302530324



Via Creta, 80 - Brescia
Tel. 0302421510



Pizza Cavour, 48 - Travagliato
Tel. 0306862450



Via Vitt. Emanuele, 18 - Trenzano (BS)
Tel. 0309977237

SFIZIOSERIE



Fritto all'italiana (Arancino, Frittatina, Jalapenos, Fiori di Zucca*, Zeppoline e Olive ascolane*)	€ 12,00
Mulignana Fritta (Melanzane, Uova, Pangrattato, Prosciutto Cotto, Provola)	€ 8,00
Mozzarelline (8 pz.) (Mozzarelline impanate*)	€ 8,00
Pepite di Pollo (8 pz.) (Pepite di Pollo e Salsa B.B.Q.*)	€ 7,00
Olive Ascolane (8 pz.) (Olive ascolane impanate*)	€ 7,00
Chele di Granchio (6 pz.) (Chele di Granchio* su letto di rucola e limone)	€ 9,00

MENU DEI PICCOLI

I nostri Chef hanno pensato anche a loro! Un menù veloce e speciale fatto su misura per i bambini, servito in un simpatico piatto, composto da un primo, un secondo e un contorno che liberamente potete scegliere dal menù.

Menù Espresso UN PRIMO + UN SECONDO + PATATINE FRITTE	€ 11,00
Baby Menù Espresso UN PRIMO o UN SECONDO + PATATINE FRITTE	€ 9,00

PRIMI PIATTI A SCELTA FRA:

- PICCOLINI AL POMODORO
- RISOTTINO ALLO ZAFFERANO, **BURRO E FORMAGGIO**
- TORTELLINI **PANNA** E PROSCIUTTO COTTO

SECONDI PIATTI A SCELTA FRA:

- WÜRSTEL ALLA GRIGLIA
- BASTONCINI DI PESCE
- BOCCONCINI DI POLLO

*** I nostri piatti vengono preparati al momento, Vi preghiamo di scusarci per l'attesa**

LE PIZZE DEI PICCOLI

Margherita baby (Pomodoro, Mozzarella)	€ 5,00
Patatina baby (Pomodoro, Mozzarella , Patatine Fritte)	€ 6,50
Prosciutto baby (Pomodoro e Mozzarella , Prosciutto Cotto)	€ 6,00
Prosciutto e Funghi baby (Pomodoro e Mozzarella , Prosciutto Cotto e Funghi)	€ 7,00
Würstel baby (Pomodoro e Mozzarella , Würstel)	€ 6,50
Gnam Gnam baby (Pomodoro e Mozzarella , Würstel, Patatine Fritte)	€ 7,50



* Avvisiamo la Clientela che, secondo la disponibilità del mercato, alcuni prodotti potrebbero essere congelati o surgelati.

- Gli ingredienti in **Grassetto**, contengono tracce di latticini e tutti i suoi derivati.
- Avvisiamo la Clientela con intolleranze al Glutine, di informare il personale di sala, per una maggiore accortezza.

Coperto: € 2,00

ANTIPASTI DI MARE



Gamberi con Mele*

(Parmigiano Reggiano D.O.P. 18 mesi, Gamberi marinati, Mele, Olio E.V.O., Limone I.G.P., sale, pepe)



€ 18,00

Soutè di Cozze e Vongole Veraci con Bruschetta

(Cozze, Vongole, Olio E.V.O., Aglio, Prezzemolo, Vino)

500 gr



€ 17,00

Soutè di Cozze Spagnole con Bruschetta

(Cozze, Olio E.V.O., Aglio, Prezzemolo, Vino, Pepe)

400 gr



€ 13,00

Fantasia di Mare

(Pesce spada, Salmone Affumicato, Cocktail di Gamberi, Insalata di Mare*, Cozze, Vongole)



€ 20,00

Tris di Fumè

(Salmone, Spada, Tonno affumicato, Limone I.G.P. Olio E.V.O.)



€ 18,00

Moscardini alla Luciana

(Moscardini, Olive, Pom. Ciliegino, Prezzemolo, Aglio, Capperi)



€ 15,00

Insalata di Polpo, Patate

(Polpo*, Datterino, Patate, Olio E.V.O., Limone I.G.P., Prezzemolo, Sale, Pepe)

250/
300 gr



€ 15,00

Insalata Tiepida di Mare

(Polpo*, Seppia*, Gamberetti*, Cozze, Vongole, Olio E.V.O., Limone di Sorrento I.G.P., Prezzemolo, Sale, Pepe)

250 gr



€ 15,00

*** I nostri piatti vengono preparati al momento, Vi preghiamo di scusarci per l'attesa**

ANTIPASTI DI TERRA



Carpaccio di Bresaola D.O.P.

(Bresaola I.G.P., Letto di Rucola, **Scaglie di Grana**, Olio E.V.O., Limone I.G.P.)



€ 15,00

Caprese con Bufala D.O.P.

(**Mozzarella di Bufala D.O.P.**, Pomodorini, Olio E.V.O.)



€ 12,00

Tagliere con Salumi del Norcino D.O.P.

(Prosciutto Crudo di Parma D.O.P. 18 mesi, Speck D.O.P., Salame Dolce D.O.P., Pancetta D.O.P., Olive Taggiasche)



€ 18,00

Primavera

(**Mozzarella di Bufala D.O.P.**, Prosciutto Crudo di Parma D.O.P. stag. 18 mesi, Olio E.V.O., Basilico)



€ 18,00

Misto di Formaggi vari con Miele di Acacia

(**Gorgonzola D.O.P.**, **Briè**, **Scamorza** affettata, **Grana Padano D.O.P. 18 mesi**, **Taleggio D.O.P.**, Miele di Acacia)



€ 18,00



* Avvisiamo la Clientela che, secondo la disponibilità del mercato, alcuni prodotti potrebbero essere congelati o surgelati.

• Gli ingredienti in **Grassetto**, contengono tracce di latticini e tutti i suoi derivati.

• Avvisiamo la Clientela con intolleranze al Glutine, di informare il personale di sala, per una maggiore accortezza.

Coperto: € 2,00

PRIMI DI MARE



Spaghetti ai Gamberi di Mazzara del Vallo

(Gambero Rosso*, Aglio, Prezzemolo, Olio, Vino, Pomodorini)

€ 18,00

Scialatielli allo Scoglio

(Cozze, Vongole, Seppia*, Gambero*, Pomodorini)

€ 16,50

Strozzapreti con Gamberetti e Zucchine

(Aglio, Olio, Prezzemolo, Gamberetti*, Zucchine, Pomodorini)

€ 13,50

Trofie al Salmone Fresco

(Burro, Aglio, Prezzemolo, Salmone, Panna, Brandy)

€ 12,00

Linguine alle Vongole Veraci

(Vongole, Aglio, Olio, Prezzemolo, Vino)

€ 14,00

Tagliatelle all'uovo con guazzetto di Scampi

(Scampi*, Olio, Prezzemolo, Vino, Pomodorini)

€ 17,00

Risotto del Pescatore

(Aglio, Prezzemolo, Vino, Cozze, Vongole, Gamberetti* e Seppie*, Pomodorini)



€ 15,00

Paccheri spadellati con Calamari e Pomodorini

(Aglio, Prezzemolo, Vino, Pomodorini, Calamari*)

€ 14,00

*** I nostri piatti vengono preparati al momento, Vi preghiamo di scusarci per l'attesa**

PRIMI DI TERRA

Risotto con Funghi Porcini

(Riso, Aglio, Prezzemolo, Olio, Vino, Porcini)



€ 12,00

Casoncelli alla Bresciana

(Burro, Salvia, Casoncelli)

€ 10,00

Gnocchi alla Sorrentina

(Salsa di pomodoro, **Mozzarella**, Basilico)

€ 10,00

Spaghetti alla Carbonara

(Burro, Pancetta, Uova, **Parmigiano**, Panna)

€ 10,00

Spaghetti al Datterino e Basilico Fresco

(Pom. Datterino, Aglio, Olio, Basilico)

€ 10,00

Ravioli di Zucca al Bacon

(Burro, Salvia, Bacon)

€ 11,00



* Avvisiamo la Clientela che, secondo la disponibilità del mercato, alcuni prodotti potrebbero essere congelati o surgelati.

• Gli ingredienti in **Grassetto**, contengono tracce di latticini e tutti i suoi derivati.

• Avvisiamo la Clientela con intolleranze al Glutine, di informare il personale di sala, per una maggiore accortezza.

Coperto: € 2,00

SECONDI DI MARE



Orata al Cartoccio con Frutti di Mare (Orata fresca, Cozze Fresche, Vongole Fresche, Gamberetti*, Polpo*, Seppia, Pachino, Prezzemolo, Olio E.V.O., Brodo di Pesce, Pepe)	16/80 min 400/ 600 gr	senza glutine	€ 18,00
Filetto Branzino alla Mediterranea (Branzino Fresco, Olio E.V.O., Aglio, Capperi, Olive Taggiasche D.O.P., Pachino)	16/80 min 200 gr	senza glutine	€ 18,00
Gamberoni alla Griglia (8 pz.) (Gamberone Argentino*, Olio E.V.O., Sale)		senza glutine	€ 18,50
Grigliata misto Mare (3 Gamberoni*, 3 Scampi*, Pesce Spada*, Seppia, Salmone, Sale, Pepe, Spezie, Olio E.V.O.)		senza glutine	€ 22,00
Fritto di Calamari (Calamari del Pacifico*, Farina 00, Semola e Sale)	200 gr		€ 15,00
Frittura Mista di Pesce (Acquadello*, Gambero* e Calamaro*, Farina 00, Sale e Semola)	250 gr		€ 16,00
Pesce Spada alla Griglia (Pesce Spada*, Olio E.V.O., Prezzemolo)		senza glutine	€ 15,00

* I nostri piatti vengono preparati al momento, Vi preghiamo di scusarci per l'attesa

SECONDI DI TERRA

Cotoletta di Lonza alla Milanese (Lonza di Suino, Pangrattato, Olio E.V.O.)	200 gr		€ 10,00
Scaloppina con Funghi Champignon o Limone (Lonza di Suino, Farina 00, Burro , Brandy, Prezzemolo, Sale, Pepe Funghi o Limone)	240 gr	senza glutine	€ 12,00
Grigliata Mista di Carne (Salsiccia, Braciola, Costine Maiale, Petto di Pollo, Olio E.V.O., Sale)		senza glutine	€ 15,00
Salsiccia e Friarielli alla Napoletana (Salsiccia e Friarielli, Olio E.V.O., Aglio)	100 gr	senza glutine	€ 10,00
Tagliata di Manzo (Letto di Rucola e Scaglie di Parmigiano Reggiano D.O.P. stag. 18 mesi , Sale)	200 gr	senza glutine	€ 18,00
Filetto alla griglia (Filetto di Manzo, Olio E.V.O., Sale)	200/ 220 gr	senza glutine	€ 20,00
Costata alla griglia (Manzo, Olio E.V.O., Sale)	500 gr	senza glutine	€ 23,00
Hamburger alla griglia (Manzo, Olio E.V.O., Sale)	200 gr	senza glutine	€ 10,00



* Avvisiamo la Clientela che, secondo la disponibilità del mercato, alcuni prodotti potrebbero essere congelati o surgelati.

• Gli ingredienti in **Grassetto**, contengono tracce di latticini e tutti i suoi derivati.

• Avvisiamo la Clientela con intolleranze al Glutine, di informare il personale di sala, per una maggiore accortezza.

Coperto: € 2,00

CONTORNI



Patate Fritte

(Patate* e Sale)



€ 5,00

Patate al Vapore

(Patate, Olio E.V.O., Prezzemolo e Sale)



€ 5,00

Patate al Forno

(Patate, Olio E.V.O., Rosmarino, Sale e Pepe)



€ 5,00

Patate Dippers* Fritte

(Patate* e Sale)



€ 6,00

Verdure Grigliate fresche

(Melanzane, Zucchine, Radicchio, Peperoni, Olio E.V.O., Prezzemolo)



€ 7,00

Verdure al Vapore fresche

(Carotine, Patate, Fagiolini, Olio E.V.O., Sale)



€ 7,00

Misticanza fresca

(Rucola, Pomodorini, Mais, Radicchio)



€ 6,00

Insalata Mista

(Iceberg, Pomodorini e Carote)



€ 6,00

Insalatona Mista Grande

(Iceberg, Pomodorini, Olive, Tonno, **Bufala**)



€ 10,00

*** I nostri piatti vengono preparati al momento, Vi preghiamo di scusarci per l'attesa**

CUCINA DEL BENESSERE

LA VEGETARIANA

Spaghetti alla Julienne di Verdure e **Scaglie di Grana**

€ 11,00

Spaghetti con Pomodorini Ciliegia Saltati, Olive Nere e Basilico

€ 10,00

Grande Piatto Vegetariano Tortino di patate, porcini, zucchine, **formaggio**

€ 11,00

LA CUCINA DEL BENESSERE

Trancio di Salmone al Forno con Pepe Rosa e Julienne di Verdure

13,00

Piatto Fitness Petto di Pollo con Riso Basmati e Verdure.

12,00

Gli spaghetti

i nostri speciali spaghetti sono ricchi ricchi di proteine e pochi carboidrati, soia e albume d'uovo garantendo alta digeribilità, migliora il controllo del colesterolo.

La giusta quantità di calorie per un migliore controllo del peso



* Avvisiamo la Clientela che, secondo la disponibilità del mercato, alcuni prodotti potrebbero essere congelati o surgelati.

• Gli ingredienti in **Grassetto**, contengono tracce di latticini e tutti i suoi derivati.

• Avvisiamo la Clientela con intolleranze al Glutine, di informare il personale di sala, per una maggiore accortezza.

Coperto: € 2,00

La Pizza Napoletana Verace



IL DIAMETRO NON DEVE ESSERE INFERIORE A 28 CM E SUPERIORE A 33 CM

PIZZE



4 FORMAGGI (Pomodoro, Mozzarella , Gorgonzola , Emmenthal , Scamorza , Basilico)	€		9,50
4 STAGIONI (Pomodoro, Mozzarella , Funghi, Carciofi, Prosciutto Cotto, Olive nere, Basilico)	€		9,00
ASPARAGI (Pomodoro, Mozzarella , Asparagi, Basilico)	€		9,00
AL SALMONE (Pomodorini, Mozzarella , Salmone, Basilico)	€		12,00
ALLO SCOGLIO (Pomodoro, Mozzarella , Vongole, Cozze, Gamberetti*, Basilico)	€		13,00
BELLA VISTA (Mozzarella , Briè , Speck, Scamorza , Basilico)	€		9,50
BIANCANEVE (Mozzarella , Panna , Crudo di Parma D.O.P. stag.18 mesi , Parmigiano Reggiano D.O.P. stag.18 mesi , Basilico)	€		11,50
BRIÈ (Pomodoro, Mozzarella , Briè , Basilico)	€		9,50
BRESAOLA E CHIODINI (Pomodoro, Mozzarella , Bresaola D.O.P. , Chiodini, Basilico)	€		10,50
BUFALINA (Pomodoro, Mozzarella di Bufala D.O.P. , Basilico)	€		10,50
BRESAOLA (Pomodoro, Mozzarella , Bresaola , Basilico)	€		9,00
CAPRESE (Pomodoro, Mozzarella di Bufala D.O.P. , Pomodorini, Basilico)	€		10,50
CALAMARI (Pomodoro, Mozzarella , Calamari* , Basilico)	€		10,50
CALZONE FARCITO (Pomodoro, Mozzarella , Funghi, Carciofi, Prosciutto Cotto, Basilico)	€		9,00
CALZONE PROSCIUTTO (Pomodoro, Mozzarella , Prosciutto Cotto, Basilico)	€		8,50
CALZONE NAPOLETANO (Pomodoro, Mozzarella , Ricotta , Prosciutto Cotto)	€		10,00
CALZONE FRITTO (Ciccioli, Mozzarella , Ricotta , Pepe)	€		10,50
CALZONE FRITTO NAPOLETANO (Mozzarella , Prosciutto Cotto, Ricotta , Pepe)	€		10,00
CAPRICCIOSA (Pomodoro, Mozzarella , Prosciutto Cotto, Funghi, Carciofi, Basilico)	€		9,00
CARCIOFI (Pomodoro, Mozzarella , Carciofi, Basilico)	€		8,50



* Avvisiamo la Clientela che, secondo la disponibilità del mercato, alcuni prodotti potrebbero essere congelati o surgelati.

• Gli ingredienti in **Grassetto**, contengono tracce di latticini e tutti i suoi derivati.

• Avvisiamo la Clientela con intolleranze al Glutine, di informare il personale di sala, per una maggiore accortezza.

Coperto: € 2,00

PIZZE



CRUDO DI PARMA (Pomodoro, Mozzarella , Crudo di Parma D.O.P. stag.18 mesi, Basilico)	€		9,50
CRUDO E PANNA (Pomodoro, Mozzarella , Panna , Crudo di Parma D.O.P. stag.18 mesi, Basilico)	€		10,00
CAPRESE CRUDO (Pomodoro, Mozzarella , Pomodorini, Crudo di Parma D.O.P. stag 18 mesi, Basilico)	€		13,50
CARRETTIERA CON PROVOLA (Salsiccia, Friarielli, Provola , Basilico)	€		11,50
CRIPS (Mozzarella di Bufala D.O.P. , Porcini, Pomodorini, Speck D.O.P., Basilico)	€		11,50
DELLA CASA (Sorpresa del Pizzaiolo [contiene tracce di lattosio] da 8 a 12 gusti)	€		14,00
DEL RE (Pomodoro, Mozzarella , Origano, Prosciutto Cotto, Acciughe, Basilico)	€		10,50
DIAVOLA (Pomodoro, Mozzarella , Spianata Calabra D.O.P., Peperoni, Basilico)	€		9,50
FOCACCIA (Olio E.V.O., Origano)	€		5,00
FRIARELLI (Pomodoro, Mozzarella , Friarielli, Basilico)	€		8,00
FUNGHI (Pomodoro, Mozzarella , Funghi, Basilico)	€		8,00
GAMBERETTI (Pomodoro, Mozzarella , Gamberetti* Basilico)	€		10,50
GHIOTTONA (Pomodoro, Mozzarella , Porcini, Spianata Calabra D.O.P., Peperoni, Speck D.O.P., Basilico)	€		13,00
GORGONZOLA (Pomodoro, Mozzarella , Gorgonzola D.O.P. , Basilico)	€		8,00
MARGHERITA (Pomodoro, Mozzarella , Basilico)	€		6,50
MARINARA (Pomodoro, Origano, Olio E.V.O., Aglio, Basilico)	€		5,00
MANTOVANA (Mozzarella , Pancetta, Salsiccia Napoletana, Basilico)	€		10,50
MARE E MONTI (Pomodoro, Mozzarella , Porcini, Polpo del Pacifico, Seppie, Gamberetti, Basilico)	€		13,00
MEDITERRANEA (Pomodoro, Mozzarella , Pomodorini, Origano, Basilico)	€		8,00
MISTO BOSCO (Pomodoro, Mozzarella , Porcini, Chiodini, Champignon)	€		8,00



* Avvisiamo la Clientela che, secondo la disponibilità del mercato, alcuni prodotti potrebbero essere congelati o surgelati.

- Gli ingredienti in **Grassetto**, contengono tracce di latticini e tutti i suoi derivati.
- Avvisiamo la Clientela con intolleranze al **Glutine**, di informare il personale di sala, per una maggiore accortezza.

Coperto: € 2,00

PIZZE



MONTANARA (Pomodoro, Mozzarella , Speck D.O.P., Funghi Champignon, Basilico)	€		9,50
NAPOLI (Pomodoro, Mozzarella , Origano, Acciughe, Basilico)	€		8,00
NUTELLA (Pasta pizza, Nutella)	€		7,50
OCCHIO DI BUE (Pomodoro, Mozzarella , Uova, Olive nere, Basilico)	€		8,00
ORTOLANA (Pomodoro, Mozzarella , Zucchine, Melanzane, Peperoni, Basilico)	€		10,50
PARMIGIANA (Pomodoro, Mozzarella , Melanzane alla griglia, Basilico)	€		8,00
PANCETTA (Pomodoro, Mozzarella , Pancetta D.O.P., Basilico)	€		8,00
PROVOLA (Pomodoro, Mozzarella , Provola , Basilico)	€		10,50
PEPERONI (Pomodoro, Mozzarella , Peperoni, Basilico)	€		8,00
PATATE (Pomodoro, Mozzarella , Patate fritte*, Basilico)	€		9,50
PORCINI (Pomodoro, Mozzarella , Porcini, Basilico)	€		9,50
PRIMAVERA (Pomodorini, Mozzarella , Rucola, Olive nere)	€		10,50
PRATAIOLA (Pomodoro, Mozzarella , Zucchine, Melanzane, Peperoni, Funghi, Basilico)	€		10,50
PROSCIUTTO (Pomodoro, Mozzarella , Prosciutto Cotto, Basilico)	€		8,50
PROSCIUTTO FUNGHI (Pomodoro, Mozzarella , Prosciutto Cotto, Funghi Champignon, Basilico)	€		10,50
PUGLIESE (Pomodoro, Mozzarella , Cipolle, Basilico)	€		8,50
ROMANA (Pomodoro, Mozzarella , Origano, Acciughe, Capperi, Basilico)	€		9,00
RUCOLA (Pomodoro, Mozzarella , Rucola)	€		8,00
RUSTICA (Pomodoro, Mozzarella , Gorgonzola D.O.P. , Noci, Basilico)	€		11,00
SALAME PICCANTE (Pomodoro, Mozzarella , Spianata Calabra d.o.p., Basilico)	€		9,00



* Avvisiamo la Clientela che, secondo la disponibilità del mercato, alcuni prodotti potrebbero essere congelati o surgelati.

• Gli ingredienti in **Grassetto**, contengono tracce di latticini e tutti i suoi derivati.

• Avvisiamo la Clientela con intolleranze al Glutine, di informare il personale di sala, per una maggiore accortezza.

Coperto: € 2,00

PIZZE



SALSICCIA (Pomodoro, Mozzarella , Salsiccia Napoletana, Basilico)	€		7,50
SAPORITA (Pomodoro, Mozzarella , Spianata Calabria, Acciughe, Gorgonzola D.O.P. , Basilico)	€		10,00
SCAROLA (Mozzarella , Scarola, Olive nere, Acciughe, Capperi, Basilico)	€		10,50
SFIZIOSELLA (Pomodorini Freschi, Melanzane Fritte, Provola , Speck, Basilico)	€		12,00
SICILIANA (Pomodoro, Acciughe, Capperi, Origano, Olive nere, Basilico)	€		9,00
SPECK (Pomodoro, Mozzarella , Speck d.o.p., Basilico)	€		9,00
TONNO (Pomodoro, Mozzarella , Tonno, Basilico)	€		8,00
TONNO E CIPOLLA (Pomodoro, Mozzarella , Tonno, Cipolla, Basilico)	€		9,00
TOSCANA (Scamorza, Peperoni, Salsiccia, Funghi Champignon, Basilico)	€		10,00
VIENNESE (Pomodoro, Mozzarella , Würstel, Patatine fritte*, Basilico)	€		8,50
VENEZIANA (Pomodoro, Mozzarella , Spinaci, Funghi Champignon, Basilico)	€		9,50
WÜRSTEL (Pomodoro, Mozzarella , Würstel, Basilico)	€		8,00
ZINGARA (Pomodoro, Mozzarella , Salsiccia, Zucchine, Peperoni, Melanzane)	€		12,00
ZUCCHINE (Pomodoro, Mozzarella , Zucchine grigliate, Basilico)	€		8,00

AGGIUNTE

Formaggi Gorgonzola, Emmenthal, Scamorza, Brié, Grana Padana	€	+1,00
Salumi Würstel, Prosciutto Cotto, Spianata Calabria, Salsiccia Napoletana, Pancetta	€	+1,00
Salumi stagionati Proc.Crudo di Parma D.O.P. stag. 18 mesi, Spek D.O.P., Bresaola D.O.P., Coppa	€	+2,00
Pizza senza glutine 	€	+2,50
Frutti di Mare / Calamari	€	+2,50
Baby	€	-0,50
Verdure grigliate Zucchine, Peperoni, Melanzane	€	+1,50
Verdure al vapore Spinaci, Cornetti, Asparagi, Patate Lesse	€	+1,50
Mozzarella di Bufala	€	+2,00
Mozzarella senza Lattosio	€	+2,00
Schiacciata	€	+2,00



* Avvisiamo la Clientela che, secondo la disponibilità del mercato, alcuni prodotti potrebbero essere congelati o surgelati.

• Gli ingredienti in **Grassetto**, contengono tracce di latticini e tutti i suoi derivati.

• Avvisiamo la Clientela con intolleranze al **Glutine**, di informare il personale di sala, per una maggiore accortezza.

Coperto: € 2,00

PIZZE AI FUNGHI SHIITAKE



I FUNGHI SHIITAKE

Lo Shiitake (*Lentinula edodes*) è un fungo medicinale che ha la capacità di rinforzare il sistema immunitario. Esaminiamo le proprietà e le modalità di utilizzo di questo micoterapico. Il nome **"Shiitake"** deriva dalla congiunzione della parola giapponese "shii", che indica la quercia (uno degli alberi su cui questo micete cresce preferenzialmente), al termine "take", che significa fungo. Lo Shiitake è infatti diffuso soprattutto in Giappone e in Cina, paesi nei quali entra a far parte della comune alimentazione. Numerosi studi hanno avvalorato il ruolo preventivo e ausiliario dello Shiitake nei confronti di svariate patologie, anche importanti, tra cui malattie cardiovascolari e diversi tipi di cancro.

SHIITAKE 1° PIZZA D'ITALIA

Pomodoro, **Mozzarella di Bufala D.O.P.**, Funghi Shiitake, Basilico

€  11,50

SHIITAKE VEGANA

Pomodoro, Zucchine, Funghi Shiitake, Rucola, Olive nere

€  10,50

SHIITAKE VEGANA MANUNO PLUS

Pomodoro, Zucchine, Melanzane, Peperoni, Funghi Shiitake, Rucola, Olive nere, Carciofi

€  11,00

SHIITAKE GOLD

Pomodoro, **Mozzarella di Bufala D.O.P.**, Funghi Shiitake, Speck d.o.p., Basilico

€  12,00

SHIITAKE MANUNO TOP

Provola, Pomodorini, Funghi Shiitake, Bresaola d.o.p., Rucola

€  12,00

SHIITAKE VEGETARIANA E PLEUROTUS

Pomodoro, **Mozzarella di Bufala D.O.P.**, Funghi Shiitake, Funghi Pleurotus, Basilico

€  11,50

SHIITAKE VEGANA GUSTO

Pomodoro, Funghi Shiitake, Pomodorini, Cipolla, Basilico

€  10,50

SHIITAKE TENUTA POZZI

Provola, Pomodorini, Salsiccia Napoletana, Funghi Shiitake, Funghi Pleurotus

€  12,00

SHIITAKE SAPORI D'ITALIA

Provola, **Gorgonzola dop**, Funghi Shiitake, Speck D.O.P., Basilico

€  11,50

SHIITAKE SAPORI DEL SUD

Provola, Friarielli, Funghi Shiitake, **Parmigiano Reggiano D.O.P. stag. 12 mesi**, Basilico

€  11,50

SHIITAKE GUSTO MADE IN ITALY

Pomodoro, **Provola**, Pomodorini, Funghi Shiitake, Speck d.o.p., Basilico

€  12,00

SHIITAKE PROSCIUTTO

Pomodorini, **Mozzarella**, Prosciutto Cotto, Funghi Shiitake, Basilico

€  10,50

SHIITAKE GIRASOLE

Mozzarella, Prosciutto Cotto, Mais, **Panna**, Funghi Shiitake, Basilico

€  11,00

SHIITAKE DELIZIOSA

Mozzarella, Mais, Salsiccia Napoletana, Funghi Shiitake, Basilico

€  11,00

SHIITAKE ESTIVA

Pomodorini, **Mozzarella**, Salsiccia Napoletana, Funghi Shiitake, Basilico

€  11,00



* Avvisiamo la Clientela che, secondo la disponibilità del mercato, alcuni prodotti potrebbero essere congelati o surgelati.

• Gli ingredienti in **Grassetto**, contengono tracce di latticini e tutti i suoi derivati.

• Avvisiamo la Clientela con intolleranze al Glutine, di informare il personale di sala, per una maggiore accortezza.

Coperto: € 2,00

LE PIZZE D.O.P.



BUFALINA S.T.G. <i>Pomodoro, Mozzarella di Bufala D.O.P., Basilico</i>	€		10,50
PIZZA CRIPS <i>Mozzarella di Bufala d.o.p., Porcini, Speck D.O.P., Basilico</i>	€		11,50
CARRETTIERA <i>Mozzarella di Bufala D.O.P., Salsiccia Napoletana e Friarielli</i>	€		10,50
CAPRESE CON CRUDO <i>Pomodoro, Pomodorini, Mozzarella di Bufala D.O.P., Crudo di Parma 18 mesi, Basilico</i>	€		13,50
SHIITAKE TENUTA POZZI <i>Provola, Pomodorini, Salsiccia Napoletana, Funghi Shiitake, Funghi Pleurotus</i>	€		12,00
PIZZA SHIITAKE MADE ITALY <i>Pomodoro, Provola, Pomodorini, Speck D.O.P. e Basilico, Funghi Shiitake</i>	€		12,00

LE NOSTRE PIZZE "IN FORMA"

Manuno Bis 1 <i>(Pomodoro, Bresaola, Radicchio e Ricotta)</i> <i>(Valori nutrizionali Proteine 25 gr. / Carboidrati 47 gr./ Grassi 14 gr./ Calorie 426)</i>	€		12,50
Manuno Bis 2 <i>(Pomodoro, Philadelphia, Rucola e Prosciutto Crudo di Parma)</i> <i>(Valori nutrizionali Proteine 25 gr. / Carboidrati 47 gr./ Grassi 14 gr./ Calorie 426)</i>	€		12,50
Manuno Bis 3 <i>(Pomodoro, Ricotta e Spinaci)</i> <i>(Valori nutrizionali Proteine 22 gr. / Carboidrati 47 gr./ Grassi 14 gr./ Calorie 402)</i>	€		12,50
Manuno Bis 4 <i>(Pomodoro, Zucchine, Speck e Mozzarella)</i> <i>(Valori nutrizionali Proteine 28 gr. / Carboidrati 47 gr./ Grassi 14 gr./ Calorie 426)</i>	€		11,00
Manuno Bis 5 <i>(Pomodoro, Prosciutto Cotto e Bufala D.O.P.)</i> <i>(Valori nutrizionali Proteine 27 gr. / Carboidrati 47 gr./ Grassi 14 gr./ Calorie 422)</i>	€		11,50
Manuno Bis 6 <i>(Pomodoro, Mozzarella, Verdure miste e Polvere di Grana)</i> <i>(Valori nutrizionali Proteine 27 gr. / Carboidrati 47 gr./ Grassi 14 gr./ Calorie 422)</i>	€		11,50
Manuno Bis 7 <i>(Pomodoro, Provola Affumicata, Speck e Porcini)</i> <i>(Valori nutrizionali Proteine 27 gr. / Carboidrati 47 gr./ Grassi 14 gr./ Calorie 422)</i>	€		12,50
Manuno Bis 8 <i>(Salmone, Mozzarella, Rucola e Pomodorini)</i> <i>(Valori nutrizionali Proteine 29 gr. / Carboidrati 47 gr./ Grassi 14 gr./ Calorie 430)</i>	€		12,50
Manuno Bis 9 <i>(Pomodoro, Tonno, Mozzarella, Cipolle, Olive e Capperi)</i> <i>(Valori nutrizionali Proteine 29 gr. / Carboidrati 47 gr./ Grassi 14 gr./ Calorie 430)</i>	€		11,50



* Avvisiamo la Clientela che, secondo la disponibilità del mercato, alcuni prodotti potrebbero essere congelati o surgelati.

- Gli ingredienti in **Grassetto**, contengono tracce di latticini e tutti i suoi derivati.
- Avvisiamo la Clientela con intolleranze al **Glutine**, di informare il personale di sala, per una maggiore accortezza.

Coperto: € 2,00

LE PIZZE DEL BENESSERE



SHIITAKE 1° PIZZA D'ITALIA

Pomodoro, **Mozzarella di Bufala D.O.P.**, Funghi Shiitake, Basilico

€  **11,50**

SHIITAKE VEGANA

Pomodoro, Zucchine, Funghi Shiitake, Rucola, Olive nere

€  **10,50**

SHIITAKE VEGANA MANUNO PLUS

Pomodoro, Zucchine, Melanzane, Peperoni, Funghi Shiitake, Rucola, Olive nere, Carciofi

€  **11,00**

SHIITAKE VEGANA GUSTO

Pomodoro, Funghi Shiitake, Pomodorini, Cipolla, Basilico

€  **10,50**

SHIITAKE VEGETARIANA E PLEUROTUS

Pomodoro, **Mozzarella di Bufala D.O.P.**, Funghi Shiitake, Funghi Pleurotus, Basilico

€  **11,50**

L'Italia è il Paese europeo con il maggior numero di prodotti agroalimentari a denominazione di origine e a indicazione geografica riconosciuti dall'Unione europea

Un'ulteriore dimostrazione della grande qualità delle nostre produzioni, ma soprattutto del forte legame che lega le eccellenze agroalimentari italiane al proprio territorio di origine.

Il sistema delle Indicazioni Geografiche dell'Ue, infatti, favorisce il sistema produttivo e l'economia del territorio; tutela l'ambiente, perché il legame indissolubile con il territorio di origine esige la salvaguardia degli ecosistemi e della biodiversità; sostiene la coesione sociale dell'intera comunità.

Allo stesso tempo, grazie alla certificazione comunitaria si danno maggiori garanzie ai consumatori con un livello di tracciabilità e di sicurezza alimentare più elevato rispetto ad altri prodotti.

I prodotti **DOP** e **IGP** rappresentano l'eccellenza della produzione agroalimentare europea e sono ciascuno il frutto di una combinazione unica di fattori umani ed ambientali caratteristica di un determinato territorio.

Per questo motivo l'Unione europea detta regole precise per la loro salvaguardia, prevedendo l'istituzione di appositi regimi normativi di qualità, a tutela della buona fede dei consumatori e con lo scopo di dotare i produttori di strumenti concreti per identificare e promuovere meglio prodotti aventi caratteristiche specifiche, nonché proteggerli da pratiche sleali.

Il Regolamento (UE) N. 1151/2012 (articolo 5) descrive puntualmente il significato degli acronimi **DOP** e **IGP** precisando che:

-  con il marchio **DOP** (Denominazione di Origine Protetta) si identifica un prodotto originario di un luogo, di una regione o di un paese, la cui qualità o le cui caratteristiche sono dovute essenzialmente o esclusivamente ad un particolare ambiente geografico ed ai suoi intrinseci fattori naturali e umani e le cui fasi di produzione si svolgono nella zona geografica delimitata;
-  con il marchio **IGP** (Indicazione Geografica Protetta) si designa un prodotto originario di un determinato luogo, regione o paese, alla cui origine geografica sono essenzialmente attribuibili una data qualità, la reputazione o altre caratteristiche e la cui produzione si svolge per almeno una delle sue fasi nella zona geografica delimitata. Solo quelle produzioni che dimostrano una tradizione produttiva consolidata e codificata, un legame inscindibile con il territorio di provenienza, un tessuto socio-imprenditoriale adeguato e che riescono a raggiungere elevati standard qualitativi, certificati da organismi terzi di controllo, possono aspirare ad ottenere e conservare l'ambito riconoscimento comunitario e la contemporanea iscrizione al registro europeo dei prodotti **DOP** e **IGP**.
-  I prodotti di cui possiamo assolutamente fidarci sono quelli che hanno il logo introdotto dalla legislazione europea circa 6 anni fa, che rappresenta una foglia bianca su sfondo verde il cui contorno è delimitato da una serie di stelle.



* Avvisiamo la Clientela che, secondo la disponibilità del mercato, alcuni prodotti potrebbero essere congelati o surgelati.

• Gli ingredienti in **Grassetto**, contengono tracce di latticini e tutti i suoi derivati.

• Avvisiamo la Clientela con intolleranze al Glutine, di informare il personale di sala, per una maggiore accortezza.

Coperto: € 2,00

DESSERT



Delizia al Limone (Zucchero, Farina 00, Albumi, Tuorli Scorza di Limone di Sorrento)	€ 6,00
Babà (Farina di Manitoba 0, Uova, Sale Fino, Zucchero, Lievito di Birra, Acqua, Burro , Rum, Scorza di Limone e Scorza di Arancia)	€ 6,00
Pastiera Napoletana (Farina di Grano 00, Latte , Zucchero, Uova, Liquore Strega, Aromi Fiori d'Arancio, Cannella, Ricotta , Canditi)	€ 6,00
Tortino al Cioccolato (Burro , Uova, Farina 00, Zucchero, Cioccolata, Vaniglia)	€ 6,00
Tiramisù (Uova, Mascarpone , Zucchero, Liquore, Savoyardi, Caffè, Cacao Amaro)	€ 6,00
Gelato (Latte /Acqua, Panna e vari gusti)	€ 6,00
Panna Cotta ai Frutti di Bosco (Panna , Colla di Pesce, Zucchero, Vannillina, Frutti di Bosco)	€ 6,00
Panna Cotta al Cioccolato (Panna , Cioccolata, Colla di Pesce, Zucchero, Vannillina)	€ 6,00
Macedonia (Frutta Fresca di Stagione, Zucchero, per Qualche Intolleranza Chiedere al Personale di Sala)	€ 6,00
Sorbetto (Limone, Acqua, Panna , Zucchero)	€ 4,00
Cannolo Siciliano (Ricotta , Farina 00, Canditi, Cioccolato, Zucchero, Strutto, Sale fino, Uova, Marsala, Cannella in Polvere, Ciliege)	€ 6,00
Coppa Amarena (Latte , Zucchero, Amarena, Panna , Burro)	€ 6,00
Coppa Stracciatella (Latte , Zucchero, Burro , Cioccolato e Panna)	€ 6,00
Coppa Pistacchio (Latte , Zucchero, Burro , Pistacchio, Uova e Panna)	€ 6,00
Coppa Caffè (Latte , Zucchero, Panna e Caffè)	€ 6,00
Torroncino (Acqua, Latte , Olio Vegetale, Cocco, Zucchero, Granella di Nocciola, Albume d'Uovo, Tuorlo d'Uovo)	€ 6,00
Tartufo Bianco (Albume, Zucchero, Succo di Limone, Latte , Farina, Vannillina, Panna , Meringhe per decorare)	€ 6,00
Tartufo Classico (Caffè, Cioccolata Fondente, Panna Fresca , Zucchero)	€ 6,00
Semifreddo Cioccolato e Menta (Acqua, Latte , Zucchero, Olio di Vegetale, Cocco, Sciroppo di Glucosio Fruttosio, Albume d'Uovo, Tuorlo d'Uovo, Aroma Naturale di Menta)	€ 6,00



* Avvisiamo la Clientela che, secondo la disponibilità del mercato, alcuni prodotti potrebbero essere congelati o surgelati.

- Gli ingredienti in **Grassetto**, contengono tracce di latticini e tutti i suoi derivati.
- **Avvisiamo la Clientela con intolleranze al Glutine, di informare il personale di sala, per una maggiore accortezza.**

Coperto: € 2,00

BIBITE

Acqua Manuno Microfiltrata Naturale		0,75 lt	€ 2,00
Acqua Manuno Microfiltrata Frizzante		0,75 lt	€ 2,00
Nastro Azzurro	5,1%	0,20 cl	€ 3,50
		0,40 cl	€ 4,50
St. Benoit Ambrè Rossa	5,9%	0,30 cl	€ 5,00
		0,50 cl	€ 6,00
Birra Mista Nastro Azzurro con Gassosa	5,1%	0,20 cl	€ 4,00
		0,40 cl	€ 5,00
Coca Cola alla spina		20 cl	€ 3,00
		40 cl	€ 4,00
Vino alla spina		¼	€ 2,50
		½	€ 3,50
Fanta lattina		33 cl	€ 3,00
Chinotto lattina		33 cl	€ 3,00
Coca Cola lattina		33 cl	€ 3,00
Coca Cola Zero lattina		33 cl	€ 3,00
Schweppes		33 cl	€ 3,00
Lemonsoda Lattina		33 cl	€ 3,00
Sprite lattina		33 cl	€ 3,00
Thè a limone lattina		33 cl	€ 3,00
Thè alla pesca lattina		33 cl	€ 3,00
Pirlo Campari		33 cl	€ 4,00
Pirlo Aperol		33 cl	€ 4,00



BIRRE REGIONALI IN BOTTIGLIA

■ ■ Italia	Tipologia	Fermentazione	Colore	Gradazione	CL		
Moretti Lucana (<i>Eucalipto e Menta</i>)	Lager	Bassa	Ambrato	5,8%	0,50	€	7,00
Moretti Pugliese (<i>Mela Renetta</i>)	Lager	Bassa	Dorato	5,6%	0,50	€	7,00
Moretti Friulana (<i>Mela Renetta</i>)	Lager	Bassa	Chiaro Paglierino	5,9%	0,50	€	7,00
Moretti Piemontese (<i>Erbe Aromatiche, Caramello di Mirtillo e Cereali</i>)	Lager	Bassa	Leggermente Ambrata	5,5%	0,50	€	7,00
Moretti Siciliana (<i>Agrumi, Fiori d'Arancio e Zagara</i>)	Lager	Bassa	Limpido	5,8%	0,50	€	7,00
Moretti Toscana (<i>Orzo Toscano</i>)	Lager	Bassa	Miele	5,5%	0,50	€	7,00
Menabrea Rossa bock	Bock	Bassa	Rosso Scuro	7,5%	0,75	€	11,00

BIRRE ARTIGIANALI IN BOTTIGLIA

■ ■ Italia	Tipologia	Fermentazione	Colore	Gradazione	CL		
Ceci Oro Chiara (<i>Non Filtrata e Pastorizzata, Rifermentata in bottiglia</i>)	Golden Ale	Bassa	Giallo Dorato Pieno	4,5%	0,75	€	16,00
Ceci Bronzo Ambrata (<i>Non Filtrata e Pastorizzata, Rifermentata in bottiglia</i>)	Strong Ale	Bassa	Brillante	6,1%	0,75	€	16,00
Ceci Camou (<i>Non Filtrata e Pastorizzata, Rifermentata in bottiglia</i>)	Saison	Bassa	Giallo Dorato Velato	5,9%	0,75	€	16,00
Ceci Hippy (<i>Non Filtrata e Pastorizzata, Rifermentata in bottiglia</i>)	Farmhouse Ale	Bassa	Giallo Velato	5%	0,75	€	16,00
Birra Moretti Gran Cru	Tipologia Speciale	Alta	Ambrata	3,8%	0,75	€	18,00
Birra Moretti Grani Antichi	Ale	Alta	Ambrata	8,0%	0,75	€	16,00
Birra Moretti Lunga Maturazione	Ale	Alta	Dorato Limpido	7,0%	0,75	€	16,00



BIRRE ARTIGIANALI IN BOTTIGLIA

■ ■ Italia	Tipologia	Fermentazione	Colore	Gradazione	CL	
Birra Artigianale Crus	Strong Ale	Alta	Dorato	7,0%	0,75	€ 16,00
Le Trappe Dubbel	Trappista	Alta	Bruno Rosastro	7,0%	0,75	€ 17,00
Bonne Epperance	Ale Abazzia	Alta	Ambrata	7,5%	0,33	€ 7,00

BIRRE NAZIONALI IN BOTTIGLIA

■ ■ Italia	Tipologia	Fermentazione	Colore	Gradazione	CL	
Peroni Senza Glutine	Lager Senza Glutine	Bassa	Dorato	4,7%	0,33	€ 6,00
Peroni	Lager Chiara	Bassa	Giallo Oro	4,7%	0,33	€ 5,00
Peroni Rossa Gran Riserva	Rossa Doppio Malto	Bassa	Ambrato	5,2%	0,33	€ 7,00
Peroni Puro Malto	Lager Puro Malto	Bassa	Chiara	5,2%	0,50	€ 7,00
Peroni Doppio Malto	Bock	Alta	Ambrato	6,6%	0,50	€ 7,00
Birra Moretti	Lager	Bassa	Oro Vivo	4,8%	0,66	€ 6,00
Moretti Rossa	Doppel Bock	Bassa	Ambrato	7,2%	0,33	€ 5,00



BIRRE NAZIONALI IN BOTTIGLIA

 Italia	Tipologia	Fermentazione	Colore	Gradazione	CL		
Moretti La Bianca Weiss	Wiezen	Alta	Chiaro Morbido	5,0%	0,33	€	6,00
Menabrea	Premium Lager	Bassa	Biondo	4,8%	0,33	€	6,00
Menabrea B. Light	Lager	Bassa	Dorato	3,5%	0,75	€	10,00
Menabrea B. Pills	Lager Pilsner	Bassa	Giallo Oro	5,2%	0,75	€	10,00

BIRRE ESTERE IN BOTTIGLIA

 Belgio	Tipologia	Fermentazione	Colore	Gradazione	CL		
Lefte Radieuse	Abbazia	Alta	Ambrato	8,2%	0,33	€	6,00
La Chouffe	Abbazia	Alta	Biondo Dorato	8,0%	0,33	€	6,00
Lefte Blonde	Abbazia	Alta	Dorata	6,6%	0,33	€	6,00
The Original Hy Super Beer Cuvee	Extra Strong, Doppio Malto	Alta	Biondo Velato	11%	0,75	€	19,00
 Germania							
Beck's	Premium Pilsner	Bassa	Giallo Chiaro	5%	0,33	€	4,50
Franziskaner Weiss	Weizen	Alta	Chiaro e Velato	5%	0,50	€	7,00
 Corsica							
Du Moulin Chiara	Birra Chiara	Bassa	Giallo Oro	5,2%	0,50	€	9,00



VINI ROSSI

PIEMONTE

	Produttore	Vitigni	Gradaz.	Colore	Profumo	Gusto	
Dolcetto D'Alba	Prunotto	Dolcetto 100%	13,5%	Rosso Rubino Vivace	Vinoso che ricorda Fiori e Frutta Matura	Pieno Frutta Rossa	€ 18,00

LOMBARDIA

Valtellina Superiore Sassella	Triacca	Nebbiolo 100%	13%	Rosso Rubino Tendente al Granata	Lampone Viola e Rosa Canina	Asciutto Austero, Giustamente Tannico e Robusto	€ 18,00
--------------------------------------	---------	---------------	-----	----------------------------------	-----------------------------	---	---------

Garda Classico Chiaretto "Roseri"	Provenza	Groppello, Barbera Sangiovese e Marzemino	12,5%	Rosa Tenue con Lievi riflessi Buccia di Mandarino	Fiori di pesco, Ribes Bianchi, Incenso e Litchis	Buona Persistenza con Sapidità in Evidenza	€ 20,00
--	----------	---	-------	---	--	--	---------

Capriano del Colle Rosso	Az. Agricola Botti	Marzemino San Giovese e Merlot	13%	Rosso Rubino Carico	Ampio	Fresco ed e equilibrato morbido e di media misura	€ 15,00
---------------------------------	--------------------	--------------------------------	-----	---------------------	-------	---	---------

Capriano del Colle Marzero	Az. Agricola Botti	Marzemino 100%	13%	Rosso Rubino Intenso	Frutti a Bacca rossa Leggermente speziata	Fresco ed e equilibrato morbido e di media misura	€ 15,00
-----------------------------------	--------------------	----------------	-----	----------------------	---	---	---------

Curtefranca Rosso	Az. Agricola Priore	Cabernet Franc, Merlot, Cabernet Sauvignon	12%	Rosso Rubino Vivido	Intenso Fruttato e Floreale con sensori di Ribes, Rosa, Viola e Cannella	Asciutto, Vinoso, Moderato Tannico, Persistente Sapido	€ 15,00
--------------------------	---------------------	--	-----	---------------------	--	--	---------

Garda Classico Groppello Joel	Provenza	Groppello Gentile, Mocasina	13%	Rosso Rubino scarico, Riflessi Porpora Violacei	Fine ed elegante, Note di Lamponi e piccoli frutti rossi sentori speziati e pepe bianco	Fresco e sapido con vena minerale	€ 18,00
--------------------------------------	----------	-----------------------------	-----	---	---	-----------------------------------	---------

Garda Classico Negresco	Provenza	Groppello, Barbera Sangiovese e Marzemino	13,5%	Rosso rubino intenso, tendente al porpora	Fine ed elegante, Note di Lamponi e piccoli frutti rossi sentori speziati e pepe bianco	Fresco e sapido con vena minerale	€ 22,00
--------------------------------	----------	---	-------	---	---	-----------------------------------	---------

Ronchedone	Az. Agricola Ca' dei Frati	Marzemino Sangiovese Cabernet	14,5%	Rosso granato Intenso	Note di frutti rossi, mirtillo e marasca	Potente e incisivo, pulito e sapido	€ 24,00
-------------------	----------------------------	-------------------------------	-------	-----------------------	--	-------------------------------------	---------

TOSCANA

Chianti Superiore Il Leo	Ruffino	San Giovese 70% Altri Uvaggi 30%	13,5%	Rosso Rubino	Frutta Rossa e Amarena	Struttura bilanciata Tannini Levigati e una brillante acidità	€ 20,00
---------------------------------	---------	----------------------------------	-------	--------------	------------------------	---	---------

Morellino di Scansano	Terenzi	San Giovese 100%	13,5%	Rosso Rubino Intenso	Frutta Rossa e Viola con note Speziate	Tannini ben bilanciati, Morbidi e resistenti	€ 18,00
------------------------------	---------	------------------	-------	----------------------	--	--	---------

CAMPANIA

Lacryma Christi del Vesuvio Rosso	Mastro Berardino	Piedirosso 100%	13%	Rosso Rubino	Marasca, Prugna e Note speziate di pepe e Chiodi di garofano con sensazioni minerali	Clado, di grande struttura e morbidezza con tannini fini	€ 20,00
--	------------------	-----------------	-----	--------------	--	--	---------

SICILIA

Sicilia Rosso Sedara	Donna Fugata	Nero d'Avola in prevalenza con altre uve	13,5%	Rosso granato Intenso	Note di frutti rossi con tannino fine e Note Speziate	Morbido di struttura e corpo	€ 20,00
-----------------------------	--------------	--	-------	-----------------------	---	------------------------------	---------



VINI BIANCHI

LOMBARDIA

Oltrepo' Pavese Pinot Nero Vinificato in bianco (frizzante) *Giorgi* Pinot Nero 100% 11% Giallo Paglierino Scarico con riflessi verdolini Fresco, delicato, Netto con cadenze Fruttate di mela e pesca Elegante Armonico, Morbido di buona struttura e lunga persistenza € 17,00

Pinot Bianco Montenetto *Az. Agricola Botti* Pinot Bianco 100% 12,5% Giallo Paglierino Delicato Fruttato Fresco, secco armonico € 15,00

Lugana Le Morette "Mandolara" *Az. Agricola Valerio Zenato* Turbiana 100% 12,5% Giallo Paglierino con riflessi Verdognoli Note di Fiori Bianchi Fruttato Fresco Armonico e delicato con retrogusto mandorlato € 19,00

Lugana "I Frati" *Ca' dei Frati* Turbiana 100% 13% Giallo Paglierino con riflessi Verdognoli Note delicate di fiori bianchi, spezie e frutta candita Sapido, sentori di albicocca e mandorla € 22,00

Curtefranca Bianco *Priore* Chardonnay 100% 11,5% Giallo Paglierino Delicato fruttato e floreale con sentori di frutta matura e fiori bianchi secco, fresco, piacevolmente morbido e sapido € 17,00

Custoza Bianco *Az. Agricola Cavalchina* Garganega 40% Fernanda 30% (clone di Custoza) Trebbiano 15% Trebbianello 15% (clone di Toca) 12,5% Giallo Paglierino Scarico Note floreali con sentori speziati Secco e fruttato € 17,00

TRENTINO ALTO ADIGE

Gewurztraminer *Elena Walch* Gewurztraminer 100% 13% Giallo Brillante Aromatico, Note di petali di Rosa, Fiori e spezie Fine, Fresca Corposità, Armoniosa Eleganza e Finale Intenso € 21,00

Gewurztraminer *Cantina Rotaliana* Traminer aromatico 100% 14,5% Giallo dorato Rosa Carina, Frutta Esotica Incenso e spezie Gusto morbido caldo minerale e persistente € 20,00

MOLISE

Falanghina del Molise "Rami" *Di Maio Norante* Falanghina 90% Greco 10% 13% Giallo Paglierino Fresco Gradevole e Persistente con sentore di frutta matura, pesca ed albicocca Secco, morbido, ampio, leggermente acidulo con retrogusto di mandorla € 18,00

CAMPANIA

Falanghina del Sannio "Serrocielo" *Feudi di San Gregorio* Falanghina 100% 13% Giallo Paglierino Tenue con lucenti riflessi verdi Piccoli fiori bianchi e frutta Fresco e morbido € 20,00

Greco di Tufo *Feudi di San Gregorio* Greco 100% 13,5% Giallo Oro Intenso persistente con sensazioni di frutta Acidità e mineralità intense con note balsamiche finali € 27,00

Lacryma Christi del Vesuvio *Mastro Berardino* Coda di Volpe Falanghina 12,5% Giallo Paglierino Fruttato Pere e Pesca Corposo € 20,00



VINI SPUMANTI

	Produttore	Vitigni	Gradaz.	Colore	Profumo	Gusto	
Extra Dry "Bolle"	Az. Agric. Botti	Chardonnay 100%	11%	Giallo paglierino con riflessi dorati	Perlage fine e persistente profumo intenso ricco di fini note floreali e fruttate	Fresco Serbevole	€ 15,00
Lugana Brut Le Morette "Cèpage"	Az. Agr. Valerio Zenato	Turbiana 100%	12,5%	Giallo Paglierino Scarico	Elegante con note di lievito e ricordi di fermentazione	Sapido e fragrante con persistenza gusto olfattiva	€ 20,00
FRANCIACORTA & CHAMPAGNE							
Franciacorta Brut	Conti Ducco	Chardonnay 100%	12,5%	Giallo Paglierino	Crosta di Pane e Frutta secca	Fresco, Sapido	€ 20,00
Franciacorta Brut	Az. Agric. Monterossa	Chardonnay 80% Pinot Nero 20%	12%	Spuma bianca cremosa, Perlage fine e persistente, colore giallo paglierino vivido	Fresco fruttato con sentori di mela Coto-gna, Crosta di pane e lievito	Secco, Fresco, Fine e Armonico	€ 32,00
Franciacorta Saten	Conti Ducco	Chardonnay 100%	12,5%	Giallo paglierino	Fragrante, sentori di frutta secca	Vellutato	€ 27,00
Franciacorta Saten	Contadi Castaldi	Chardonnay 100%	13%	Giallo Paglierino con riflessi verdognoli perlage leggero e minuto, schiuma fine e cremosa	Fresco ed elegante biancospino	Sapido fresco, morbido	€ 32,00
Trento Brut	Ferrari	Solo Uva e Chardonnay	12%	Brioso Giallo Paglierino	Fruttato di mela golden matura	Armonico con lieve fondo di frutta matura	€ 27,00
Champagne Brut Black Label	Lanson	Elegante unione di uve	12%	Limpido e trasparente	Delicato	Note di frutta a polpa bianca e accenti di frutta fresca	€ 37,00
Champagne Brut	Runairt	Pinot Nero 57% Chardonnay 40% Pinot Unier 3%	12%	Giallo Paglierino riflessi dorati	Profumo fruttato	fresco e fruttato	€ 65,00

VINI DA DESSERT

	Produttore	Vitigni	Gradaz.	Colore	Profumo	Gusto	
Brachetto Spumante	Arione	Brachetto 90% Moscato Nero o Aleatico 10%	7%	Rosso Rubino scarico	Aroma caratteristico di rosa	Dolce fragrante	€ 12,00
Moscato d' Asti	Saracco	Moscato bianco di Canelli	7%	Giallo Paglierino con riflessi verdognoli perlage fine	Intenso fiori d'arancio, pesca e timo	Intenso elegante persistente aromi fruttati tipici dell'uva moscata	€ 17,00
Verduzzo Passito	La Tunella	Verduzzo 100%	12,5%	Giallo dorato Intenso	Vinoso caratt. note di miele e vaniglia	Dolce corposo e robusto con sfumatura leggermente tannica	€ 16,00
A.L.A. Antico Liquorvino Amarascato	Duca di Salaparuta	Selezionati vini rossi invecchiati in botti di Rovere e Aromatizzati con infuso di foglie di Marasca	17,5%	Rosso Granato con riflessi Ambrati	Intenso di Marasca	Caldo e pieno, Vellutato e fortemente aromatico da abbinare al cioccolato	€ 20,00
Barolo Chinato	Ceretto	Vino barolo 100% e erbe aromatiche	14%	Rosso Granato Intenso	Erbe aromatiche, china calissaia	Pieno Alcolico, ottimo abbinamento con cioccolato	€ 24,00



CAFFETTERIA

Caffè	€ 1,00
Caffè d'orzo tazza piccola	€ 1,00
Caffè d'orzo tazza grande	€ 1,20
Caffè decaffeinato	€ 1,20
Caffè corretto	€ 1,30
Caffè Ginseng	€ 1,50
Caffè freddo	€ 1,50
Cappuccino	€ 1,20
Latte freddo	€ 0,80
Latte caldo	€ 1,00
Latte macchiato	€ 1,50
Thè in teiera	€ 1,80
Camomilla in teiera	€ 1,80
Campari Soda	€ 2,50
Aperol Soda	€ 2,50
Crodino	€ 2,50
San Bitter	€ 2,50



GRAPPE

	Produttore	Gradaz.	
Grappa 7bre 1841	Botti	45%	€ 4,00
Grappa Acquavite Bassano	B. Nardini	50%	€ 4,00
Grappa Segnana	Gentile Segnana	40%	€ 4,00
Le 18 Lune	Stravecchia Marzadro	41%	€ 4,00
La Trentina Barrique Morbida	Marzadro	41%	€ 4,00
La Trentina Tradizionale Giovane	Marzadro	41%	€ 4,00
Riserva Bassano	B. Nardini	50%	€ 4,00
Grappa Of Amarone	Bonollo	42%	€ 6,00
Grappa Nonino Riserva	Nonino	41%	€ 4,00
Grappa Poli Secca	Poli	40%	€ 4,00
Grappa poli Morbida	Poli	40%	€ 4,00
Grappa Bocchino Gran Moscato	Carlo Bocchino	40%	€ 4,00



VODKA E GIN

VODKA

Gradaz.

Beluga Vodka	40%	€ 5,00
---------------------	-----	--------

Belvedere Vodka	40%	€ 5,00
------------------------	-----	--------

Grey Goose Vodka	40%	€ 5,00
-------------------------	-----	--------

Absolute Vodka	40%	€ 5,00
-----------------------	-----	--------

Wiborowa Vodka	40%	€ 5,00
-----------------------	-----	--------

GIN

Larios Dry	40%	€ 4,00
-------------------	-----	--------

Beefeater Dry Gin	40%	€ 4,00
--------------------------	-----	--------

Bosford Extra Dry	37,5%	€ 4,00
--------------------------	-------	--------

Gordons Dry Gin	40%	€ 4,00
------------------------	-----	--------

Bombay	40%	€ 4,00
---------------	-----	--------

Gin Bankes London Dry	40%	€ 4,00
------------------------------	-----	--------

Bulldog London Dry	40%	€ 8,00
---------------------------	-----	--------

Gin Monkey 47 Schwarzwald Dry Gin	47%	€ 8,00
--	-----	--------



WHISKEY

	Gradaz.	
Macallan	40%	€ 6,00
Glen Grant 5	40%	€ 5,00
Dalwhinnie	43%	€ 7,00
Jack Daniel's 7	40%	€ 5,00
Ballantines	40%	€ 5,00
Oban Little Bay	43%	€ 7,00
Jameson	40%	€ 6,00
Lagavulin 16 anni	43%	€ 7,00
The Glenlivet 18 anni	43%	€ 7,00
Stock 84	38%	€ 5,00
Stock Original	33%	€ 5,00
Chivas Regal 12 anni	40%	€ 6,00

COGNAC

Martell Cognac	40%	€ 5,00
Courvoiser Cognac	40%	€ 6,00

BRANDY

Cardenal Mendoza	42%	€ 7,00
Stravecchio Branca	38%	€ 4,00
Renè Briand	36%	€ 5,00
Napoleon Deluxe	36%	€ 4,00



AMARI

	<i>Gradaz.</i>	
Amaro Lucano	28%	€ 4,00
Amaro Montenegro	23%	€ 4,00
Jagermeister	35%	€ 4,00
Fernet Branca Menta	28%	€ 4,00
Amaro Petrus	45%	€ 4,00
Amaro Zucca	13%	€ 4,00
Amaro Braulio	21%	€ 4,00
Amaro China Martini	31%	€ 4,00
Amaro Averna	29%	€ 4,00
Amaro Ramazzotti	30%	€ 4,00
Amaro Vecchio Del Capo	35%	€ 4,00
Fernet Branca	39%	€ 4,00

RUM

	<i>Gradaz.</i>	
Havana Club 7 años	40%	€ 5,00
Havana Club Anjeo 3 años	40%	€ 5,00
Diplomatico Anjeo	40%	€ 5,00
Flor de Canà	40%	€ 6,00
Matusalem	40%	€ 5,00
Pampero Blanco	37,5%	€ 5,00
Pampero Aniversario	40%	€ 6,00
Punch Rum	30%	€ 5,00



LIQUORI

	<i>Gradaz.</i>	
Liquore Sambuca Molinari	42%	€ 4,00
Liquore Limoncello Di Capri	32%	€ 4,00
Limoncello Di Sorrento	30%	€ 4,00
Disaronno	28%	€ 4,00
Galliano	42,3%	€ 4,00
Baiyles	17%	€ 4,00
Floriovo	18%	€ 4,00
Crema di Pistacchio	17%	€ 4,00
Crema di Nocciola	17%	€ 4,00
Crema Alpina Fragoline di Bosco	17%	€ 4,00
Crema di Fragola	17%	€ 4,00
Crema di Melone	17%	€ 4,00
Crema di Cioccolato	17%	€ 4,00
Crema di Limoncello	17%	€ 4,00
Crema di Banana	17%	€ 4,00
Crema di Cocco	16%	€ 4,00
Gran Marnier	40%	€ 4,00
Liquore Strega	40%	€ 4,00
Amaretto Tre Venezie	25%	€ 4,00
Mirto di Sardegna	30%	€ 4,00
Liquor Ice (liquirizia)	27%	€ 4,00
Eclisse (liquirizia)	22%	€ 4,00
Anima Nera Liquirizia	21%	€ 4,00
F. Vena Liquirizia	28%	€ 4,00
F. Vena Mirto	30%	€ 4,00
F. Vena Nocino	40%	€ 4,00
Unicum	40%	€ 4,00



LA PIZZA SECONDO MANUNO

La Grande passione, l'entusiasmo, la professionalità di **Mario Matarazzo** che ha intrapreso a soli 16 anni e col tempo riuscendo con la moglie **Angela** hanno reso **Manuno** un nome molto affermato su Brescia e dintorni. Molte persone hanno frequentato ogni giorno la piccola pizzeria in Via Zara, già segnalata su molte guide e su molti siti internet per i meriti acquisiti, e tutt'ora apprezzano la piccola dimensione e la familiarità. **Manuno Bis** raccoglie l'esperienza qualitativa maturata in Via Zara proponendo spazi più adatti ad accogliere compagnie numerose, famiglie con bambini, pranzi di lavoro, cene aziendali, feste e celebrazioni. Nelle pizzerie **Manuno** puoi gustare la Verace Pizza Napoletana, accompagnata da prodotti genuini e sempre freschi come provola, friarielli, salsiccia napoletana, mozzarella di bufala e tanti altri.

La pizza napoletana, dalla pasta morbida e sottile ma dai bordi alti (detti "cornicione"), è la pizza italiana per antonomasia.

Dal 5 febbraio 2010 è ufficialmente riconosciuta come specialità tradizionale garantita della comunità europea. Nel 2011, la pizza napoletana è stata presentata dall'Italia come candidata al riconoscimento UNESCO come patrimonio immateriale dell'umanità. La peculiarità della pizza napoletana è dovuta soprattutto alla sua pasta che deve essere prodotta con un impasto simile a quello per pane - ossia completamente privo di grassi - morbido ed elastico, steso a mano in forma di disco senza toccare i bordi che formeranno in cottura un tipico "cornicione" di 1 o 2 cm mentre la pasta al centro sarà alta circa 3 mm. Un veloce passaggio in un forno molto caldo deve lasciarla umida e soffice, non troppo cotta.



PREMI E RICONOSCIMENTI



06/02/2017

5° Classificato Mondiali Europei "Giro Pizza d'Europa, Tappa di Riva del Garda"

21/11/2016

2° Classificato "Campionato Europeo Gluten Free" Pizze Senza Glutine.

13/04/2016

2° Classificato "STG Campionato Mondiale della Pizza a Parma"

2014

1° Classificato "STG Campionato Mondiale della Pizza a Parma"

Pizzaiolo più ordinato al forno nella cat. Pizza STG

2014

3° Classificato Mondiali Europei "Giro Pizza d'Europa, Tappa di Massa Carrara"

20/02/2017

2° Classificato "Massa Carrara Campionato Italiano Pizza Classica Eccellenza"

18/07/2016

1° Classificato "Campionato Nazionale Nocera Inferiore Free Style di Nicola Matarazzo"

20/03/2017

6° Classificato "Campionato Europeo Amburgo"

26 - 27/03/2017

Campionato Internazionale di Pizza&Pinsa Nashville's Trofy

1° Classificato Nicola Matarazzo freestyle

2° Classificato Mario Matarazzo pizza classica

2° Classificato Mario Matarazzo pizza dessert

3° Classificato Mario Matarazzo pizza in pala

3° Classificato Mario Matarazzo pizza calzoni o farcita

1° Classificato Mario Matarazzo premio box punteggio più alto del Campionato

2° Classificato "Campionato Mondiale Della Pizza S.T.G." 2016

2° Classificato "Campionato Europeo Pizza Senza Glutine" 2016

1° Classificato "Trofeo Internazionale Pizza alla Castagna cat. Pizza Larga" 2017

1° Classificato "Trofeo Internazionale Pizza alla Castagna" 2017

1° Classificato "Trofeo Internazionale Pizza alla Castagna cat. Dessert" 2017

2° Classificato "Trofeo Internazionale Pizza alla Castagna cat. Pizza Freestyle" 2017

2° Classificato "Trofeo Internazionale Pizza alla Castagna cat. Pizza Team Manuno" 2017

1° Classificato "Trofeo Città di Sabaudia Cat. Pizza Freestyle" 2017

2° Classificato "Trofeo Città di Sabaudia Cat. Pizza Dessert" 2017

2° Classificato "Trofeo Città di Sabaudia Cat. Pizza Classica" 2017

3° Classificato "Trofeo Città di Sabaudia Cat. Pizza alla Pala" 2017

3° Classificato "Trofeo Città di Sabaudia Cat. Calzone e Pizza Ripiana" 2017

2° Classificato Italiano "Pizza Classica Eccellenze" 2017

2° Classificato "Cat. Pizza Dessert Pizze da Oscar 4a Ed." 2017

3° Classificato "Cat. Pizza senza Glutine - Pizze da Oscar 4a Ed." 2017

3° Classificato "Gara abilità Pizza più larga - Trofeo Gustarosso" 2017

1° Classificato "Coreografia - Massa Carrara" feb 2018

3° Classificato "Gara Giro pizza d'Europa - Riva del Garda" feb 2018



- Segnalato nella guida Slow Food 2016
- Segnalato nella guida Gambero Rosso



I COLORI DI MARIO

Progettando questo locale ho voluto rendere omaggio all'energia inesauribile di Mario e al solare sorriso di sua moglie Anglela. La straordinaria tensione di Mario verso l'eccellenza mi ha permesso, tempo fa, di fare una splendida figura agli occhi di Ancilla, la donna meravigliosa che di lì a poco sarebbe diventata mia moglie. Seduti al tavolino del piccolo locale Manuno di Via Zara, rientrando a Brescia da un viaggio a Roma, Mario ci sorprese servendo una pizza a forma di cuore e con il bordo ripieno. Quella pizza era per mia compagna, ma io la ricordo come la pizza più gustosa della mia vita, così come ricordo l'iniziativa inaspettata di Mario come uno dei gesti di amicizia più vera che abbia mai ricevuto. Proprio Ancilla mi ha introdotto ad un approccio più olistico e meno scientifico alla teoria dei colori, raccontandomi come nelle culture orientali i colori siano associati a centri di energia che influenzano profondamente le emozioni, i desideri e ogni aspetto della vita di tutti gli esseri umani. Questo sistema energetico interno si basa su quelli che sono conosciuti come i 7 Chakra, associati rispettivamente ad uno dei colori dell'arcobaleno e distribuiti lungo la colonna vertebrale, dalla parte inferiore del bacino fino alla testa.

Non penso che Mario sapesse che il Chakra giallo si trovi all'altezza dello stomaco quando decise quel colore per il marchio pizzeria Manuno. Suppongo sia una curiosa coincidenza, o forse un indizio di come nostre scelte apparentemente casuali siano in realtà orientate da condizioni di equilibrio fisico, mentale e spirituale. Energia.

Ecco allora questo luogo, omaggio all'amicizia e all'amore diventa, con i suoi colori, uno stimolo energetico al benessere di ognuno di noi.

arch. Glauco Pgoli - ArchiGAP®Studio

-  **Rosso - 1° chakra, muladhara o "chakra della radice"**
posizione: nella parte inferiore del bacino
significato: è la stabilità psichica nelle diverse situazioni della vita, la capacità di governare gli istinti; poichè ha solo un polo, tende ad essere un po' più grande degli altri Chakra. è il Chakra con cui vengono assorbite le energie della terra e scaricate le tensioni eccedenti mediante l'atto sessuale.
-  **Arancio - 2° chakra, svadhista o "chakra splenico"**
posizione: metà inferiore del ventre
significato: è il piacere, la gioia di vivere, la sessualità espressa al massimo delle sue potenzialità
-  **Giallo - 3° chakra, manipura o "chakra del plesso solare"**
posizione: metà superiore del ventre
significato: è la capacità di agire energicamente, la volontà, l'autostima e l'autonomia personale. In senso spirituale è l'essenza attiva di cui siamo stati dotati.
-  **Verde - 4° chakra, anahata o "chakra della gola"**
posizione: zona pettorale del giorno
significato: è la capacità di amare emotivamente, provare cioè un sentimento che non parte tanto dalla mente, quanto dal cuore. Occorre ricordare che, nella tradizione yoga, amore e ascolto sono in stretta relazione: spiritualmente parlando, hanno la stessa valenza.
-  **Azzurro - 5° chakra, vishuddha o "chakra del terzo occhio"**
significato: è la creatività, la comunicazione, la spiccata percezione estetica. I bravi artisti, musicisti e altri servitori dell'arte sono persone nelle quali il vishuddha è ben sviluppato. In senso spirituale, infatti, rappresenta la connessione con l'altrove, l'essere in comunicazione con dimensioni che superano l'umano.
-  **Indaco - 6° chakra, adjnia o "chakra del terzo occhio"**
posizione: grande chakra che si trova al centro della fronte
significato: è la mente tattica, razionale. In senso spirituale è il terzo occhio, come qualità della persona è la fiducia in se stessi.
-  **Viola - 7° chakra, sahasrara o chakra della corona"**
posizione: sopra il cranio
significato: è la capacità spiccata di pensare strategicamente, cioè abbracciare la situazione con il pensiero; in senso spirituale è la comunione con il Divino, in individuale è l'autorealizzazione.



