

**MENU**

# CAFFETTERIA

  
L'ONDA

CAFFE'		1.30
CAFFE' DEK		1.50
CAFFE' D'ORZO	(1)	1.60
CAFFE' GINSENG		1.60
CAFFE' CORRETTO		1.80
CAFFE' SHAKERATO		3.00
CAFFE' AMERICANO		1.70
CAFFELATTE	(7)	1.80
LATTE MACCHIATO	(7)	1.80
CAPPUCCINO	(7)	1.80
CAPPUCCINO D'ASPORTO	(7)	2.00
CAFFE' D'ASPORTO		1.50
CREMA CAFFE'		3.00
		
PASTE PASTRY	(1/3/7)	1.60
SPREMUTA FRESH ORANGE JUICE		4.00

# PANINI – SANDWICHES

PANINO CAVALLO – MOZZARELLA HORSE MEAT – MOZZARELLA CHEESE	(1/7)	8.00
PANINO – HAMBURGER – FORMAGGIO CHEESBURGER	(1/7)	7.00
PANINO COTOLETTA DI POLLO – FORMAGGIO CRUMBED CHICKEN AND CHEESE	(1/3/7)	7.00
PANINO – MELANZANE – ZUCCHINE GRIGLIATE GRILLED AUBERGINES AND ZUCCHINI	(1)	6.00
PANINO TONNO – POMODORO TUNA AND TOMATO	(1/4)	6.00
PANINO POMODORO – MOZZARELLA TOMATO – MOZZARELLA CHEESE	(1/7)	6.00
PANINO COTTO – FORMAGGIO ROAST HAM AND CHEESE	(1/7)	6.00
PANINO CRUDO – FORMAGGIO CURED HAM AND CHEESE	(1/7)	6.00
PANINO SALAME – FORMAGGIO SALAMI AND CHEESE	(1/7)	6.00
PANINO SPECK – FORMAGGIO – SALSA FUNGHI SPECK AND CHEESE AND MUSHROOM SAUCE	(1/7)	6.00
PIADINA COTTO – MOZZARELLA ROAST HAM AND CHEESE	(1/7)	6.00
PIADINA CRUDO – MOZZARELLA CURED HAM AND CHEESE	(1/7)	6.00
PIZZA AL TRANCIO PIZZA SLICE	(1/7)	4.50
HOT DOG	(1/)	6.00
TOAST	(1/7)	4.00



# SPECIALI – SANDWICHES SPECIALS

	TONNO PINNA GIALLA – POMODORINI – RUCOLA – GRANA YELLOW FIN TUNA – CHERRY TOMATOES – ROCKET – GRANA	10.00 (1/4/7)
	SALMONE – POMODORINI – AVOCADO – BASILICO SALMON – CHERRY TOMATOES – AVOCADO – BASIL	10.00 (1/4/7)
	POLPO* CON CREMA DI PATATE AROMATIZZATE AL ROSMARINO – BASILICO OCTOPUS* WITH CREAMED POTATOES FLAVORED WITH ROSEMARY AND BASIL	10.00 (1/4/7)

**SOLO A PRANZO  
ONLY FOR LUNCH**

COPERTO A PERSONA 1.00  
COVER CHARGE PER PERSON 1.00

Aggiunte 0.50  
Extra 0.50

# CARNE – MEAT

L'ONDA

HAMBURGER + VERDURE GRIGLIATE O PATATE* O INSALATA VERDE CON POMODORI HAMBURGER + ROASTED VEGETABLES OR FRENCH FRIES* OR MIXED SALAD (1)	14.00
SALSICCIA DI MAIALE + VERDURE GRIGLIATE O PATATE* O INSALATA VERDE CON POMODORI PORK SAUSAGE + ROASTED VEGETABLES OR FRENCH FRIES* OR MIXED SALAD (1)	14.00
CAPOCOLLO DI MAIALE + VERDURE GRIGLIATE O PATATE* O INSALATA VERDE CON POMODORI PORK NECK STEAK + ROASTED VEGETABLES OR FRENCH FRIES* OR MIXED SALAD (1)	14.00
PANCETTA DI MAIALE + VERDURE GRIGLIATE O PATATE* O INSALATA VERDE CON POMODORI BACON + ROASTED VEGETABLES OR FRENCH FRIES* OR MIXED SALAD (1)	14.00
WURSTEL + VERDURE GRIGLIATE O PATATE* O INSALATA VERDE CON POMODORI FRANKFURTER + ROASTED VEGETABLES OR FRENCH FRIES* OR MIXED SALAD (1)	14.00
POLLO GRIGLIATO + VERDURE GRIGLIATE O PATATE* O INSALATA VERDE CON POMODORI GRILLED CHICKEN + ROASTED VEGETABLES OR FRENCH FRIES* OR MIXED SALAD (1)	14.00
CAVALLO + VERDURE GRIGLIATE O PATATE* O INSALATA VERDE CON POMODORI HORSE MEAT + ROASTED VEGETABLES OR FRENCH FRIES* OR MIXED SALAD (1)	16.00
BISTECCA DI MANZO (300gr) + VERDURE GRIGLIATE O PATATE* O INSALATA VERDE CON POMODORI BEEF STEAK + ROASTED VEGETABLES OR FRENCH FRIES* OR MIXED SALAD (1)	20.00
FILETTO DI MANZO + RUCOLA + GRANA BEEF FILLET + ROCKET + PARMESAN CHEESE (1/7)	25.00

## BABY MENU

COTOLETTA DI POLLO O WURSTEL O HAMBURGER + PATATE* CRUMBED CHICKEN OR FRANKFURTER OR HAMBURGER + FRENCH FRIES* (1/3/7)	10.00
---	-------

Prodotto congelato o surgelato \*  
Frozen\*

COPERTO A PERSONA 1.00  
COVER CHARGE PER PERSON 1.00



# PESCE – FISH

CALAMARI ARROSTO\* + VERDURE GRIGLIATE O PATATE\* 20.00  
O INSALATA MISTA  
GRILLED SQUID\* + ROASTED VEGETABLES  
OR FRENCH FRIES\* OR MIXED SALAD (1/14)

CALAMARI FRITTI\* + VERDURE GRIGLIATE O PATATE\* 19.00  
O INSALATA MISTA  
FRIED SQUID\* + ROASTED VEGETABLES  
OR FRENCH FRIES\* OR MIXED SALAD (1/14)

BOCCONCINI DI MERLUZZO FRITTI\* + VERDURE GRIGLIATE 17.00  
O PATATE\* O INSALATA MISTA  
FRIED CODFISH\* + ROASTED VEGETABLES  
OR FRENCH FRIES\* OR MIXED SALAD (1/4)

GAMBERONI GLIGLIATI\* + VERDURE GRIGLIATE O PATATE\* 17.00  
O INSALATA MISTA  
GRILLED PRAWNS\* + ROASTED VEGETABLES  
OR FRENCH FRIES\* OR MIXED SALAD (1/2)

ORATA ARROSTO + VERDURE GRIGLIATE O PATATE\* 17.00  
O INSALATA MISTA  
GRILLED SEA BREAM + ROASTED VEGETABLES  
OR FRENCH FRIES\* OR MIXED SALAD (1/4)

SPIGOLA ARROSTO + VERDURE GRIGLIATE O PATATE\* 17.00  
O INSALATA MISTA  
GRILLED SEA BASS + ROASTED VEGETABLES  
OR FRENCH FRIES\* OR MIXED SALAD (1/4)

PESCE SPADA\* + VERDURE GRIGLIATE O PATATE\* O 17.00  
INSALATA MISTA  
GRILLED SWORDFISH\* + ROASTED VEGETABLES  
OR FRENCH FRIES\* OR MIXED SALAD (1/4)

SALMONE\* IN CROSTA DI MANDORLE + VERDURE GRIGLIATE 19.00  
O PATATE\* O INSALATA MISTA  
ALMOND CRUSTED SALMON\* + ROASTED VEGETABLES  
OR FRENCH FRIES\* OR MIXED SALAD (1/4/8)

Prodotto congelato o surgelato \*  
Frozen\*

COPERTO A PERSONA 1.00  
COVER CHARGE PER PERSON 1.00



# POKe – POKÈ SALADS

L'ONDA

TARTARE SALMONE\* – RISO – POMODORINI – RUCOLA – MAIS –  
ARANCIA – MANDORLE – SEMI DI SESAMO

15.00

SALMON\* – RICE – ROCKET – CHERRY TOMATOES – CORN  
– ALMONDS – ORANGE – SESAME SEEDS

(4/8/11)

GAMBERI\* – RISO – CETRIOLI – ZUCCHINE – VALERIANA – MELONE  
– NOCCIOLE – SEMI DI QUINOA

PRAWNS\* – RICE – CUCUMBER – COURGETTES – VALERIAN  
– MELON – HAZELNUTS – QUINOA SEEDS

(2/8)

SCEGLI LA TUA SALSA! CHOOSE YOUR SAUCE!

SALSA DI SOIA SOYA SAUCE

TERIYAKI TERIYAKI

SALSA ALLO YOGURT YOGHURT SAUCE

MAIONESE MAIO



# INSALATE – SALADS

INSALATA MISTA  
MIXED SALAD

6.00

INSALATA MISTA CON POLLO  
MIXED SALAD WITH CHICKEN

8.00

INSALATA MISTA CON TONNO  
MIXED SALAD WITH TUNA

(4)

8.00

Prodotto congelato o surgelato \*  
Frozen\*

COPERTO A PERSONA 1.00  
COVER CHARGE PER PERSON 1.00



# NOVITA' – NEW

  
L'ONDA

LASAGNE  
LASAGNE (1/3/7) 10.00

MELANZANE ALLA PARMIGIANA  
BAKED AUBERGINES WITH PARMISAN (7) 10.00

CAPRESE MOZZARELLA DI BUFALA – POMODORO – ORIGANO  
BAFFALO MOZZARELLA – TOMATOES – OREGANO (7) 10.00

COUS COUS DI VERDURE MISTE  
COUSCOUS WITH MIXED VEGETABLES (1) 10.00

PROSCIUTTO CRUDO E MELONE  
RAW HAM – MELON 10.00

PATATINE FRITTE \*  
FRENCH FRIES \* (1) 5.00



VERDURE GRIGLIATE  
GRILLED VEGETABLES 8.00

FRUTTA  
FRUIT 4.00



## DESSERT

SEADAS \*  
SARDINIA SWEET MADE OF PASTRY + FRESH CHEESE PECORINO  
+ HONEY OR SUGAR (1/3/7) 4.00

TIRAMISÙ (1/3/7) 5.00



Prodotto congelato o surgelato \*  
Frozen\*

COPERTO A PERSONA 1.00  
COVER CHARGE PER PERSON 1.00



**PINSE**

  
**L'ONDA**

**DOPO LE 17:00**

<b>MARGHERITA</b> POMODORO - MOZZARELLA - BASILICO TOMATO - MOZZARELLA - BASIL	(1/6/7)	<b>7.00</b>
<b>NAPOLETANA</b> POMODORO - MOZZARELLA - CAPPERI - ACCIUGHE TOMATO - MOZZARELLA - CAPERS - ANCHOVIES	(1/4/6/7/12)	<b>8.00</b>
<b>PARMIGIANA</b> POMODORO - MOZZARELLA - MELANZANE - PARMIGIANO - BASILICO TOMATO - MOZZARELLA - AUBERGINES - PARMISAN - BASIL	(1/6/7)	<b>10.00</b>
<b>VEGETARIANA</b> POMODORO - MOZZARELLA - ZUCCHINE - MELANZANE - PEPERONI TOMATO - MOZZARELLA - ZUCCHINI - AUBERGINES - PEPPERS	1/6/7	<b>10.00</b>
<b>BOSCAIOLA</b> POMODORO - MOZZARELLA - COTTO - FUNGHI TOMATO - MOZZARELLA - COOKED HAM - MUSHROOMS	1/6/7	<b>10.00</b>
<b>AMERICANA</b> POMODORO - MOZZARELLA - PATATINE - WURSTEL TOMATO - MOZZARELLA - FRENCH FRIES - FRANKFURTERS	1/6/7	<b>10.00</b>
<b>DIAVOLA</b> POMODORO - MOZZARELLA - SALAMINO PICCANTE - OLIVE NERE TOMATO - MOZZARELLA - CHILLY HOT SALAMI - BLACK OLIVES	1/6/7	<b>10.00</b>
<b>PRIMAVERA</b> POMODORO - MOZZARELLA - CRUDO - RUCOLA - GRANA - POMODORINI TOMATO - MOZZARELLA - PARMA HAM - ROCKET - CHERRY TOMATOES	1/6/7	<b>11.00</b>
<b>L'ONDA</b> POMODORO - MOZZARELLA - PANCETTA - PERETTA SARDA TOMATO - MOZZARELLA - BASIL	1/6/7	<b>11.00</b>
<b>SARDA</b> POM. - MOZZ. - SALSTICCIA FRESCA O SECCA - CREMA DI PECORINO - CIPOLLE TOMATO - MOZZARELLA - SAUSAGE - CREAM OF PECORINO - ONIONS	1/6/7	<b>12.00</b>
<b>BOLOGNA</b> MOZZARELLA DI BUFALA - MORTADELLA - PISTACCHI BUFFALO MOZZARELLA - MORTADELLA - PISTACHIOS	1/6/7/8	<b>13.00</b>
<b>ESTATE</b> FIORI DI ZUCCA - ACCIUGHE - BURRATA ZUCCHINI FLOWERS - ANCHOVIES - BURRATA CHEESE	1/4/6/7	<b>13.00</b>
<b>SALMONE</b> BUFALA - SALMONE - ZUCCHINE BUFFALO MOZZARELLA - SALMON - ZUCCHINI	1/4/6/7	<b>13.00</b>

**COPERTO A PERSONA 1.00**  
**COVER CHARGE PER PERSON 1.00**



# NEW ENTRY

L'ONDA

## GOURMET

PERE - NOCI - GORGONZOLA

PEARS - WALNUTS - GORGONZOLA CHEESE

1/6/7/8

13.00

## POLPO

POLPO\* - BOTTARGA - PATATE AL FORNO

OCTOPUS\* - ROE(FISH EGGS) - BAKED POTATOES

1/4/6/7

14.00

Aggiunte da 0.50 a 1.50  
Extra from 0.50 to 1.50

Prodotto congelato o surgelato \*  
Frozen\*

# TAGLIERE NOSTRANO (PER 2 PERSONE)

SALSICCIA — SALAME — GUANCIALE/PANCETTA — PROSCIUTTO CRUDO —  
PECORINO — PERETTA — RICOTTA MUSTIA — OLIVE — CREMA DI PECORINO

SAUSAGE — SALAMI — BACON/LARD — RAW HAM — PECORINO — PERETTA  
CHEESE — SMOKED RICOTTA — OLIVES — CREAM OF PECORINO

(1/3/7)

20.00



COPERTO A PERSONA 1.00  
COVER CHARGE PER PERSON 1.00

# BIBITE — DRINKS

  
L'ONDA

ACQUA 50 cl	1.30
ACQUA 100 cl	2.50
SUCCHI DI FRUTTA	2.50
LATTINE/CANS	3.50
REDBULL	4.00
BITTER CAMPARI	4.00
CAMPARI SODA	3.00
APEROL CLASSICO	4.00
APEROL SODA	3.00
COCKTAIL SAN PELLEGRINO	3.00
BITTER	2.50
CRODINO	2.50
AMARI	3.00
WHISKEY	3.00
CALICE DI VINO (BIANCO/ROSSO/PROSECCO)	3.00

## BIRRE

SPINA/DRAUGHT 20 cl	2.50
SPINA/DRAUGHT 25 cl	3.00
SPINA/DRAUGHT 30 cl	3.50
SPINA/DRAUGHT 40 cl	4.50
ICHNUSA 33 cl	3.00
ICHNUSA NON FILTRATA 33 cl	3.50
ICHNUSA RADLER 33 cl	3.50
HEINEKEN 33 cl ALUMINIUM	4.00
CORONA	4.50
CORONITA	3.00



# COCKTAIL LIST

  
L'ONDA

APEROL SPRITZ	6.00
CAMPARI SPRITZ	6.00
UGO SPRITZ	6.00
CARDINALE	6.00
AMERICANO	6.00
NEGRONI	7.00
MOSCOW MULE	7.00
ITALIAN MULE	8.00
SEX ON THE BEACH	7.00
COSMOPOLITAN	7.00
MAI TAI	8.00
VODKA TONIC	6.00
GIN TONIC CLASSIC	6.00
TANQUERAY TONIC	8.00
TANQUERAY SEVILLA TONIC	9.00
TANQUERAY N* TEN TONIC	10.00
CUBA LIBRE	7.00
RUM COOLER	7.00
TEQUILA SUNRISE	7.00
PALOMA CASAMIGOS (Tequila by George Clooney)	12.00
MARGHARITA	7.00
PINACOLADA	7.00
MOJITO	7.00
MOJITO ALLA FRAGOLA	8.00
MOJITO PASSION	8.00
CAIPIROSKA	7.00
CAIPIROSKA ALLA FRAGOLA	8.00
CAIPIRINHA	7.00



## ALCOHOL FREE

VIRGIN MOJITO	5.00
VIRGIN COLADA	5.00
SUNSET	5.00
FANTASIA DEL BARMAN	5.00

# VINI – WINES

## BIANCHI

<b>PRISMA</b> VERMENTINO DI SARDEGNA DOC	16.00
<b>BRANU</b> VERMENTINO DI GALLURA DOCG	22.00
<b>KARMIS</b> THARROS IGT	22.00
<b>KARAGNANI</b> VERMENTINO DI GALLURA DOCG	30.00
<b>BODÀ</b> VERMENTINO DI GALLURA SUPERIORE DOCG	30.00

## ROSSI

<b>BUIO</b> CARIGNANO DEL SULCIS DOC	22.00
<b>ROCCA RUBIA</b> CARIGNANO DEL SULCIS DOC RISERVA	28.00

## ROSÈ

<b>SURRAU ROSÈ</b> CANNONAU DI SARDEGNA DOC	20.00
---	-------

## BOLLICINE

<b>BIRBANTE ROSÈ</b> BRUT ISOLA DEI NURAGHI IGT	20.00
<b>DIRUPO</b> VALDOBIADENE PROSECCO SUP. DOCG	25.00
<b>FERRARI PERLÈ</b> TRENTO DOC BRUT	55.00
<b>CÀ DEL BOSCO</b> FRANCIACORTA	55.00
<b>BELLAVISTA</b> FRANCIACORTA	55.00
<b>LAURENT PERRIER LA CUVÈÈ</b> CHAMPAGNE DOC	65.00





Se soffri di allergie o intolleranze alimentari segnalalo al nostro personale che saprà metterti in condizione di evitare i generi che contengono prodotti ai quali sei allergico o intollerante.

Sappi comunque che i cibi e le bevande offerti in questo locale sono prodotti in laboratori e somministrati in locali dove si utilizzano e si servono prodotti contenenti i seguenti allergeni:

- 1** cereali contenenti glutine come grano, segale, orzo, avena, farro, kamut e i loro ceppi derivati e i prodotti derivati
- 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 (incluso lattosio);
- 8** frutta a guscio come mandorle, nocciole, noci, pistacchi e i loro prodotti;
- 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** anidride solforosa e solfiti in concentrazione superiori a 10 mg/kg o 10 mg/litro in termini di anidride solforosa totale;
- 13** lupini e prodotti a base di lupini;
- 14** molluschi e prodotti a base di molluschi.

Il pesce da noi acquistato fresco, per ragioni di mercato e per le preparazioni a crudo, ha subito un trattamento di bonifica preventiva mediante il sottovuoto e l'abbattimento a -20°, conforme alla prescrizione del Reg. (CE) 853/2004, allegato III, sezione VII capitolo 3, lettera D, punto 3.

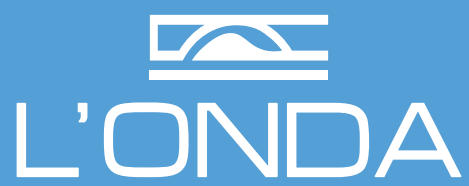


If you suffer from allergies or food intolerances report it to our staff that will put you in a position to avoid foodstuff containing products to which you are allergic or intolerant.

Know, however, that the foods and beverages offered in this restaurant are produced in laboratories and administered in places where using and serve products containing the following allergens:

- 1** gluten - containing grains such as wheat, rye, barley, oat, spelled, kamut and their strains and derived products;
- 2** crustaceans and shellfish - based products;
- 3** eggs and egg products;
- 4** fish and seafood;
- 5** peanuts and peanut - based products;
- 6** soy and soy products;
- 7** milk and milk - based products (including lactose);
- 8** nuts such as almonds, hazelnuts, walnuts, pistachios and their products;
- 9** celery and celery - based products;
- 10** mustard and mustard - based products;
- 11** sesame seeds and sesame seeds - based products;
- 12** sulfur dioxide and sulphites at concentrations above 10 mg/kg or mg/liter in terms of total sulfur dioxide;
- 13** lupine and lupine - based products;
- 14** molluscs and products - based on molluscs.

The fish we bought fresh, for market reasons and for prepared raw, has undergone a process of pre - cleaning by the vacuum and abatement to -20 degrees, in accordance with the Reg. (EC) 853/2004, annex III, section VII chapter 3, point D, paragraph 3.



[www.chioscolonda.it](http://www.chioscolonda.it)

