



marzā

risto beach bar



~ MARZÀ ~

♡ Contrada S. Stefano ♡



XISI

Vi è mai capitato di andare al ristorante e ricevere un cestino di pane a prescindere dal se lo vogliate o meno ?

Sapete, in Italia ogni giorno, vengono buttati  
13mila quintali di pane  
e quindi ho pensato che eliminando il costo del Coperto  
il pane (cracker) ed i taralli  
qualora li volessi potresti acquistarli tu ...



Taralli e Cracker  
al rosmarino di mare



€ 5,00

realizzati per marzà con la collaborazione  
del panificio Antiche Specialità Furleo



€ 5,00



## BOMBETTE DI CARNE

€ 16,00

- Bombette con carne di maiale, panatura gluten free e all'interno scamorza locale, contorno tartare di verdure.



## TARTARE DI PESCE

SPIGOLA

€ 20,00

CROSTACEI

€ 24,00

- Tartare di pesce nelle varianti di spigola oppure crostacei, contorno di barattiere.

in mancanza del fresco alcuni prodotti potrebbero essere sostituiti con ingredienti surgelati



## INSALATA DI MARE

€ 14,00

- Polpo, gamberi, calamari, carote, bacon croccante, aceto, zucchero, menta.



## FRITTURA di CALAMARI e MAZZANCOLLE

€ 13,00

- Calamari e gamberi

in mancanza del fresco alcuni prodotti potrebbero essere sostituiti con ingredienti surgelati



€ 5,00

### FRISA DATTERINO GIALLO E BASILICO

- Pomodorino giallo e basilico



€ 10,00

### POLPETTE VEGANE 5 pezzi

- Legumi, spezie, amido di mais  
e salsa guacamole



€ 3,00

### FOCACCIA BARESE SEMPLICE

- Pomodorino, olive, origano.



€ 4,00

### FOCACCIA BARESE CON MORTADELLA

- Pomodorino, olive, origano, mortadella.





## INSALATA GRECA

€ 12,00

- Pomodorini datterino gialli e rossi barattiere, feta, olive nere, origano, olio EVO.
- opzione cipolla rossa



## INSALATA VEGETARIANA

€ 8,00

- Insalata verde, pomodorini datterino gialli e rossi.



DESSERT CON  
BISCOTTI E MOSCATO

€ 5,00



- Biscotti locali con marmellata e noci accompagnati con Moscato di Trani



SPUMONI  
ARTIGIANALI

€ 5,00



- Spumone alla vaniglia  
con cuore di fico d'india

- Spumone al cioccolato  
con cuore di caffè e cardamomo

## FRUTTA SCANSAFATICHE

€ 5,00



• Ananas e papaya



• Mango e fragole



• Anguria e foglie di menta

AMA\_TÈ € 3,50



### TÈ NERO SPEZIE

Cannella e chiodi di garofano esaltano i profumi del tè nero, per un tè freddo biologico dal gusto intenso e avvolgente. Ricco di antiossidanti, aiuta a prevenire l'invecchiamento cellulare, contrasta l'azione dei radicali liberi e mantiene in salute il sistema cardiocircolatorio. Grazie agli effetti stimolanti sul cervello e sulla nostra mente, favorisce la concentrazione.



### TÈ VERDE MATCHA

Il gusto del tè matcha da agricoltura biologica, reso più intenso dal succo di limone, senza aggiunte di aromi e zuccheri. Con questo tè verde giapponese, si assumerà il 100% della potenza dei benefici del tè verde. La concentrazione di sostanze nutritive favorisce stati d'animo come la calma e la felicità grazie alla teanina, un aminoacido che riduce lo stress psicofisico.

AMA TISANA € 4,00



### TISANA MENTA ZENZERO

Zenzero nigeriano e menta italiana da agricoltura biologica per una tisana fredda digestiva, delicata e rinfrescante. La zenzero ha benefici sull'apparato respiratorio e contrasta i malanni, come raffreddore, tosse e influenza. Noto per le sue proprietà lenitive e calmanti, insieme alla menta, che è rinfrescante ed aiuta nella digestione, dà origine ad una tisana del benessere, piacevole per tutti.



### TISANA LIQUIRIZIA FINOCCHIO

Una tisana fredda rigenerante che aiuta la depurazione, con finocchio italiano e liquirizia italiana, da agricoltura biologica. Oggi la liquirizia è considerata digestiva, diuretica, antinfiammatoria, espettorante e protettiva della mucosa gastrica, unita al finocchio, ricco di vitamina C ed alleato del cuore, dà origine ad una tisana toccasana!



**Marzà nasce su un lembo di roccia marina forte e generosa. La naturale forma a “conca” lo rende accogliente in modo naturale, come un abbraccio teso a ospitare quanti desiderano vivere giorni di sole, immersi in una natura selvaggia e rigogliosa. Profumi mediterranei si inseguono su un pendio di erba morbida e, camminando tra i lettini, tra piante di lavanda e camomilla, si arriva alla spiaggia di sabbia leggera e al mare cristallino, limpido, verde azzurro blu. Ci sono tutti i colori dell’estate e della Puglia a Marzà.**

# la birrā e il birrino di marzā



## Ricette studiate e realizzate da Marzā

### Lager

**Gradazione alcolica 5%**

Acqua, malto d'orzo, luppolo, rosmarino di mare, zucchero, lievito.

Water, malted barley, hops, sea-rosemary, sugar, yeast.

33 cl

€ 4,00

### Italian Grape Ale

**Gradazione alcolica 6,5%**

Acqua, malto d'orzo, mosto d'una bianca, luppolo, lievito, rosmarino di mare.

Water, malted barley, white grape must, hops, yeast, sea-rosemary.



## GAZZOSA BIOLOGICA

La bevanda cult dal gusto rinfrescante.

Un'acqua dolce e aromatizzata, dal gusto fruttato, il cui nome deriva dalla caratteristica di essere gassata. Ideale per un pausa rinfrescante grazie alle piacevoli note del limone, è un grande classico di origine veneziana.

27,5 cl

€ 3,50



## LIMONATA BIOLOGICA

La limonata fresca, frizzante, italiana.

Partendo dalla tradizione casalinga delle nostre nonne che ci dissetavano nelle calde giornate estive offrendoci una spremuta di limone, acqua e zucchero, CORTESE ORIGINALE 1959 ripropone la limonata naturale. Una bevanda a basso contenuto di zucchero, ottenuta dal succo dei migliori limoni italiani, per regalare un sapore fresco e agrumato che appaga anche i palati più esigenti.

27,5 cl

€ 3,50



## CEDRATA BIOLOGICA

una grande classica della tradizione italiana

La cedrata è stata una delle bevande analcoliche più amate e popolari: il suo sapore rievoca il boom economico, il jukebox e atmosfere spensierate.

Oggi questa bibita vintage, ideale per grandi e piccini, sta vivendo un grande revival: bevanda cult italiana dal colore giallo intenso e limpido, si distingue per il gusto agrumato del cedro che regala un sapore fresco e dissetante.

27,5 cl

€ 3,50



## CHINOTTO BIOLOGICO

Il chinotto italiano piacevolmente dolceamaro.

La bevanda tipica della tradizione italiana nazionale, dal colore scuro e un sapore pieno e intenso. Amata dai consumatori italiani, è diventata con il passare del tempo una piacevole scoperta a livello internazionale. L'armonia e la naturalità degli ingredienti rendono il Chinotto CORTESE ORIGINALE 1959 piacevole e dissetante, adatto a diversi momenti della giornata.

27,5 cl

€ 3,50



## PERA WILLIAMS



La pera Williams ha una polpa molto chiara e fine, succosa, zuccherina e saporita, e ha un caratteristico aroma moscato. Raggiunge il culmine della maturazione nella tarda estate.

Le pere hanno poche calorie (30-35 kcal per 100 g), sono ricche di fibra insolubile e contengono una discreta quantità di potassio.

Di grande digeribilità, la pera svolge un'azione antiossidante, diuretica e rinfrescante, ed è particolarmente indicata in una dieta sana e povera di sale.

Una bottiglia di DiFrutta Pera Williams contiene l'equivalente di 3/4 di pera Williams.

20 cl

€ 3,00



## PESCA



Le regioni da cui provengono le nostre pesche sono prevalentemente due: l'Emilia Romagna e il Piemonte. La pesca è il frutto dell'estate, dolce, poco calorico e ricco di vitamine.

Contiene un'elevata percentuale di acqua, circa il 90%, ha oligoelementi come ferro e potassio, la vitamina C e la provitamina A.

È adatta come spuntino per superare con energia la giornata. La pesca contiene carotenoidi, fondamentali per la produzione di melanina, sostanza amica del benessere della pelle; inoltre contiene il beta-carotene, elemento fondamentale per la crescita ed il differenziamento delle cellule, che con le sue proprietà antiossidanti contrasta la formazione dei radicali liberi. Dal sapore succoso e zuccherino, è un frutto adatto anche per chi sta affrontando un regime alimentare dietetico.

Una bottiglia di DiFrutta Pesca contiene l'equivalente di 1 pesca e 1/3.

20 cl

€ 3,00



## ANANAS



L'ananas, frutto esotico per eccellenza, è una pianta originaria dell'America meridionale: tra i maggiori produttori troviamo il Costa Rica.

Il clima tropicale di questo Paese, infatti, è ideale per la coltivazione di frutta.

Il frutto si compone di acqua per quasi l'87%, contiene vitamina C, B6 ed E. È particolarmente ricco di potassio e, in misura minore, di magnesio, calcio, fosforo, iodio e sodio.

L'ananas possiede proprietà depurative e disintossicanti che facilitano la digestione: contiene infatti bromelina, una sostanza che permette la scissione delle proteine.

Questo frutto ha un basso apporto calorico (circa 50 calorie per 100 grammi) ed è un ottimo antiossidante naturale.

Una bottiglia di DiFrutta Ananas contiene l'equivalente di 1 ananas.

20 cl

€ 3,00



## MIRTILLO NERO



Il mirtillo è una bacca dal sapore acidulo tipica delle foreste di montagna: cresce infatti nei boschi di tutta Europa fino ai 2.300 m di quota.

I mirtilli neri contengono tanti minerali come il calcio, il manganese e il fosforo. Sono ricchissimi di vitamina C e A, nonché di carotenoidi.

Gli antociani, pigmenti idrosolubili della famiglia dei flavonoidi, conferiscono ai mirtilli quel particolare colore blu intenso e sono elementi preziosi per la salute.

I mirtilli contengono tantissimi acidi organici e vitamine, un mix dalle proprietà capillaroprotettrici e in grado di favorire la velocità di rigenerazione della porpora retinica. Come molti altri frutti, è un alleato della bellezza, contrastando la formazione di radicali liberi.

Una bottiglia di DiFrutta Mirtillo Nero Selvatico contiene l'equivalente di 530 mirtilli neri.

20 cl

€ 3,00

Acqua ORSINI  
Naturale/Frizzante 50 cl

€ 1,00

Acqua ORSINI  
Naturale/Frizzante Vetro 75 cl

€ 2,50

*Marzà ha scelto Acqua Orsini per diffondere la cultura del rispetto dell'ambiente diminuendo così la quantità di plastica immessa sul Pianeta.*



---

COCA-COLA / FANTA

€ 2,50

SUCCHI di FRUTTA BIO

€ 3,00

AMA TÉ BIO

€ 3,50

TISANA

€ 4,00

---

GELATI STECCO

€ 3,50

SORBETTO LIMONE E ZENZERO

€ 4,00

---

AMARO del FARO

€ 4,00

LIMONCELLO

€ 4,00

La SAMBUCA SBAGLIATA

€ 5,00

TEQUILA CERRO del GALLO

€ 7,00

GIN "artigianale pugliese" TONIC / LEMON

€ 8,00

VODKA BELUGA

€ 10,00

RHUM CLAIRIN SAJOUS

€ 10,00

WHISKY BOWMORE

€ 10,00

BEVANDA

<b>CAFFÉ ROLOLO</b>		€ 1,00
Caffè espresso	corpo ***** aroma **** acidità **	
<b>DEC</b>		€ 1,50
Caffè espresso fresco decaffeinato	corpo ***** aroma **** acidità **	
<b>DOPPIO</b>		€ 2,00
Caffè espresso doppio in tazza grande		
<b>AMERICANO</b>		€ 2,00
Caffè espresso allungato con acqua di fonte		
<b>PUGLIESE</b>		€ 2,50
Caffè espresso - latte di mandorla		
<b>ORZO</b>		€ 2,00
Orzo espresso		
<b>GINSENG</b>		€ 2,00
Caffè espresso - ginseng		
<b>ESPRESSINO CLASSICO</b>		€ 2,00
Caffè espresso - crema di latte		
<b>CAPPUCCINO CLASSICO</b>		€ 2,50
Caffè espresso - crema di latte		
<b>FREDDO SHEKERATO</b>		€ 3,00
Caffè espresso - ghiaccio - zucchero liquido		

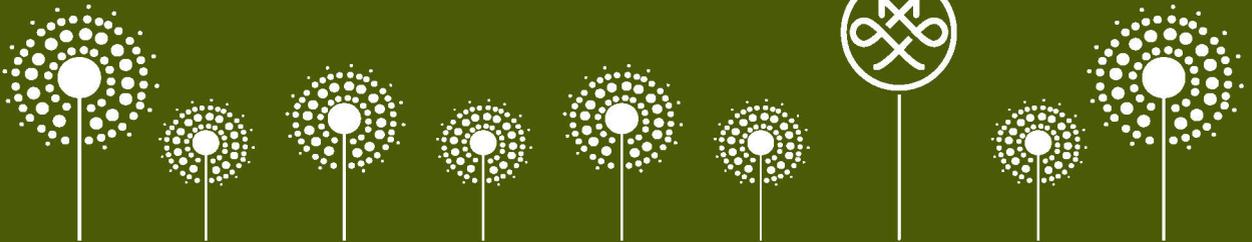
## Le piccole regole di marzà:

- per ognuno dei nostri ospiti adulti e bambini deve corrispondere il noleggio di un lettino;
- non è consentito posizionare teli mare su spiaggia o prato;
- l'ingresso degli animali è consentito solo in alcune zone;
- **è apprezzato l'uso della maglietta al ristorante;**
- non si possono introdurre cibi e bevande;
- non è consentito giocare a palla, racchettoni etc.

Inoltre marzà, che da sempre ha a cuore il rispetto della natura con la sua flora e fauna, gradirebbe che adulti e bambini si limitassero nella cattura di pesci, granchi, pelose e qualsivoglia essere vivente.

Queste piccole e semplici regole ci aiutano a conservare un ambiente sereno, evitando di infastidire chi cerca di rilassarsi e godersi la quiete del mare.

Grazie. *Marzà*



37



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



marzà



marzamonopoli



scarica l'App marzà