

Insalatone



MISTA

Iceberg, radicchio, finocchio, carote, pomodorini e rucola
Green salad, red salad, fennel, carrots, cherry tomatoes and rocket

€ 11.00

GRECA ••

Iceberg, olive, cipolla rossa, formaggio feta,
olive e dressing allo yogurt

*Green salad, olives, red onion, feta cheese,
olives and yoghurt dressing*

€ 13.00

MAGDA ••

Iceberg salad, arancio a vivo, avocado, rucola,
olive, burrata, pomodoro ramato, vinaigrette

*Green salad, orange, avocado, rocket, olives,
creamy mozzarella, green tomato, vinaigrette*

€ 14.00

RICCA •••

Iceberg, radicchio, finocchio, carote, pomodorini,
mais, tonno, olive e mozzarella

*green salad, red salad, fennel, carrots, cherry tomatoes,
corn, tuna, olives and mozzarella*

€ 14.00

CAPRESE •

Pomodoro ramato, mozzarella, basilico e origano

Tomatoes, mozzarella, basil and origan

€ 11.00

CAESAR TAMA ••••

Insalata mista, pomodorini, petto di tacchino, crostini
di pane, salsa caesar e uovo sodo

*Mixed salad, cherry tomatoes, turkey breast,
croutons, caesar sauce and boiled egg*

€ 14.00

SALMONE •••

Insalata mista, pomodorini, rucola, salmone
affumicato, gamberi e citronette

*Mixed salad, cherry tomatoes, rocket,
smoked salmon, prawns and lemons*

€ 15.00

TONNO ••

Insalata mista, pomodorini, olive, tartare di tonno
cipolla rossa e vinegrette

*Mixed salad, cherry tomatoes, olives,
tuna tartare red onion and vinaigrette*

€ 15.00



Frutta

MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA

Fresh fruit salad

€ 8.00

MACEDONIA CON GELATO

Fresh fruit salad with icecream

€ 9.00

MELONE

Melon

€ 8.00

ANGURIA

Watermelon

€ 8.00

ANANAS

Pineapple

€ 8.00

PIATTO DI FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

Mixed Fresh fruit platter

€ 9.00

TAGLIATA DI FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

Mixed Fresh fruit platter

€ 15.00



Dolci

DOLCI DEL GIORNO PREPARATI DALLA NOSTRA PASTICCERIA

Homemade dessert of the day made by our special pastry chef

€ 9.00

GRIGLIATA DI MARE

Grigliata di mare con calamari, gamberi rossi, scampi e tonno

Mix grilled fish with squids, red prawns, scampi and tuna

€ 26.00

CALAMARI FRITTI

Deep fried squids

€ 20.00

FRITTURA MISTA DI MARE

Deep fried mixed seafood

€ 21.00



Contorni

Insalata verde

Green salad

€ 6.00

Insalata mista

Mixed salad

€ 6.50

Insalata di pomodori

Tomatoes salad

€ 6.50

Patate fritte

French fries

€ 6.50

Verdure alla griglia

Grilled vegetables

€ 8.50

Patate al forno

Baked potatoes

€ 7.00



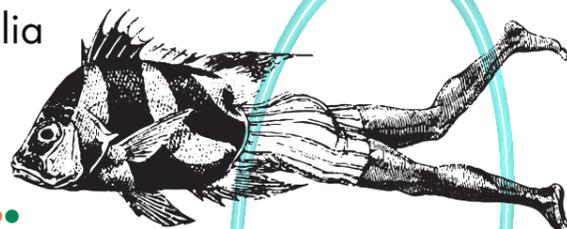
Secondi Piatti

ORATA •

Orata bio alla griglia

Grilled bio seabream

€ 22.00



TATAKI ••••

Tataki di tonno scottato su crema di sedano rapa
allo zenzero con maionese piccante e finocchi alla soia

Seared tuna tataki on ginger celeriac cream

with spicy mayonnaise and soy fennel

€ 25.00

ROMBO ••••

Filetto di rombo in crosta di nocciola
su crema di mango al curry e carote al burro agli agrumi

Turbot fillet in hazelnut crust on mango cream

with curry and carrots with citrus butter

€ 24.00

ANGUS •••

Tagliata di angus alla brace con demi - glace, chips di patate
violetta, pomodoro confit e spuma di vino cannonau

Grilled Angus slice with demi-glace, violet potato chips,

tomato confit and cannonau wine foam

€ 27.00

HAMBURGER ••

Hamburger di fassona ,salsa guacamole
e patate noisette origanata

Fassona hamburger, guacamole sauce

and organ baby potatoes

€ 20.00

POLPETTE ••

Polpette di ceci su crema di zucchine
zest di arancio e croccante di pasta kataifi

Chickpea balls on orange zest,

zucchini cream and crispy kataifi dough

€ 19.00

BIMBI

KIDS MENÙ

Primi

BIANCA •

Penne in bianco (con burro o olio evo)

Pasta with butter or evo oil

€ 8.00

ROSSA •

Penne al sugo di pomodoro

Pasta with tomatoes sauce

€ 10.00

VERDE •••

Penne al pesto di basilico

Pasta with fresh basil pesto

€ 10.00

A POIS •

Malloreddus alla campidanese

Pasta with fresh sausage and tomato sauce

€ 10.00

Secondi

Cotoletta di tacchino con patatine fritte

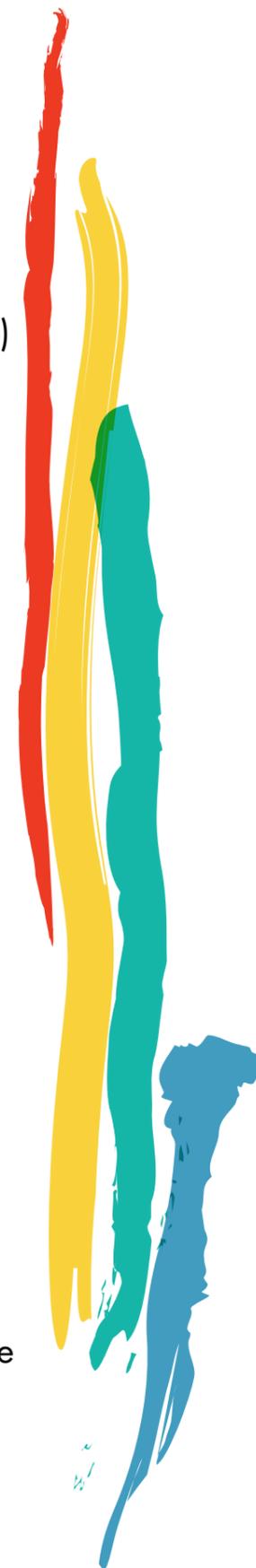
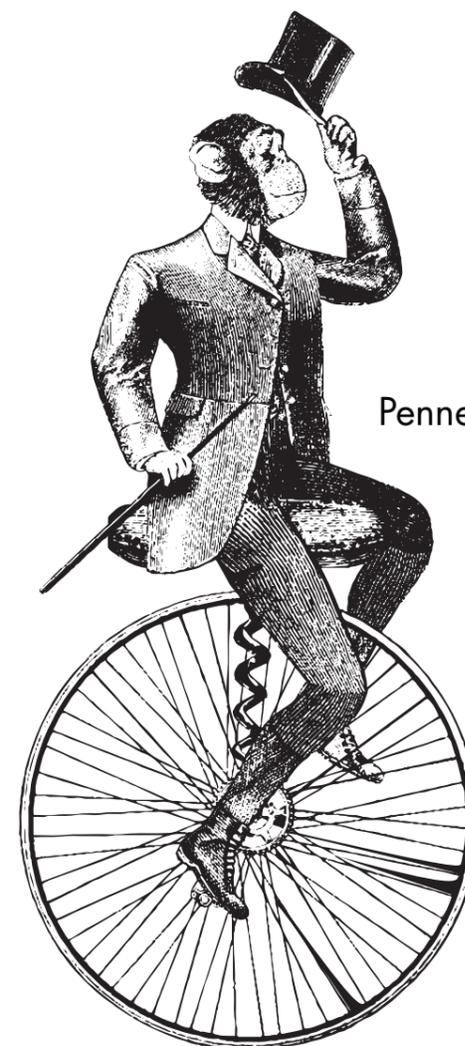
Turkey cutlet with french fries

€ 12.00

Fish and chips con patatine fritte

Fish and chips

€ 12.00



BEVANDE DRINKS

Acqua Naturale\ gasata

1/2 litro € 2.00

1 litro € 2.50

Tè limone e pesca € 3.50

Lurisia (slow Food) Gassosa, Chinotto, Aranciata € 4.00

Red Bull € 4.50

SUCCHI € 4.50

Ananas, Ace, Pera, Pesca, Mela, Albicocca, Mirtillo,

Mango e Maracuja

Pomodoro (condito + € 1.00) € 3.00

SPREMUTE FRESCHE € 4.00

Arance, Pompelmo, Mista

APERITIVI IN BOTTIGLIA € 5.00

Crodino, San bitter, Campari soda, Cocktail Sanpellegrino

€ 4.00

BIRRA BEER

Birra Ichnusa alla spina "l'immorale"

piccola € 3.50 media € 6.00

Birra Ichnusa alla spina non filtrata

piccola € 4.00 media € 6.50

Panache

piccola € 3.50 media € 6.00

Birra Ichnusa in bottiglia 33cl

€ 4.00

Ichnusa Lemon 33cl

€ 3.50

Corona

€ 4.50

Birra Ichnusa non filtrata 33cl

€ 4.50

Birra Ichnusa Ambra 33cl

€ 4.50

Birra analcolica

€ 4.00

BIRRE ARTIGIANALI CRAFT BEER

Lunamonda (Blanche)

BIRRIFICIO MEZZAVIA

33cl € 7.00 75cl € 14.00

Meridie (Bionda)

33cl € 7.00 75cl € 14.00

Stilema (IPA)

33cl € 7.00 75cl € 14.00

Gare de Rouban (Rossa)

33cl € 7.00 75cl € 14.00

Primula (Bionda gluten free)

33cl € 7.00

City folk bionda

33cl € 7.00

Primi piatti

VONGOLE E BOTTARGA ●●

Bavette alle vongole e bottarga di muggine di Cabras

Spaghetti with clams and salted mullet roe (bottarga)

€ 22.00

FREGULA ●●●

Fregula allo scoglio

Homemade fregula (spherical Sardinian pasta), with seafood

€ 20.00

PACCHERI ●●

Paccheri con cozze, pecorino e lime

Paccheri with mussels, pecorino cheese and lime

€ 20.00

SPAGHETTI ●●●

Spaghetti con polipetti alla Luciana

Spaghetti with baby octopus at Luciana style

€ 20.00

MALLOREDDUS ●●●

Malloreddus alla Campidanese

Malloreddus alla campidanese ragù

Malloreddus: Sardinian short pasta with bonnaise sauce

€ 19.00

TROFIE ●●●

Trofie su crema di piselli con pomodori secchi e nocciole tostate

Trofie on peas cream with dried

tomatoes and roasted hazelnuts

€ 18.00



"TERRA TAMA" ●●● SALUMI E FORMAGGI DEL TERRITORIO

Prosciutto pepato, mustela, guanciale, salsiccia secca fiore sardo dop, granglona 24 mesi, ovinsard, ricotta mustia, junco e olive di gonnosfanadiga

Sardinian cured meat and cheese platter:

Black Pepper ham, Sardinian Mustela pork ham, pork jowl, dried sausage, Fiore Sardo DOP, Granglona cheese aged 24 months, blue veined pecorino cheese, ricotta mustia, semi-matured cheese made from sheep and goat's milk.

€ 17.00 (per due persone) - € 12.00 (per una persona)

DELIZIA DI PARMA ●●●

Mozzarella al panko su letto di rucola con prosciutto di parma, gel di cantalupo

Fried mozzarella with rocket, parma ham, melon gel

€ 20.00

CAPONATA ●●●

Insalatina di verdure al vapore su crema di patate al curry, vinaigrette di soia e tuille di pasta fillo

Steamed vegetable salad on curry potato cream, soy vinaigrette and fillo dough tuille

€ 19.00



Cruodi

GRAN CRUDO ●●●

Scampi, gamberi rossi, tartare di tonno, tartare del giorno, sashimi di pescato del giorno, gel di frutta, soia e sorbetto

Scampi, red prawn, tuna tartare, daily fish tartare, daily sashimi fruits gel, soya and sorbetto

€ 60.00 (per due pax)

CAFFETTERIA

Caffè	€ 1.50
Caffè americano, orzo, decaffeinato	€ 2.00
Ginseng	€ 2.00
Ginseng grande	€ 3.50
Ginseng cappuccino	€ 3.00
Caffè corretto	€ 2.50
Caffè doppio	€ 3.00
Caffè shakerato	€ 5.00
Cappuccino	€ 2.50
Cappuccino decaffeinato	€ 3.00
Cappuccino d'orzo	€ 3.00
Cappuccino di soia	€ 3.00
Marocchino	€ 2.50
Latte bianco	€ 1.50
Latte macchiato	€ 2.50
The e Tisane calde	€ 2.50
Crema caffè	€ 3.50

SPIRITI SARDI

BRESCA DORADA

Limoncello	€ 5.00
Fil'e Ferru	€ 5.00
Arangiu	€ 5.00
Mandarino	€ 5.00
Mirto	€ 5.00
Mirto amaro	€ 5.00
Figu Morisca	€ 5.00
Finocchietto selvatico	€ 5.00
Mata falua (grappa)	€ 5.00

AMARI

SPIRITS

Branca Menta	€ 5.00
Fernet Branca	€ 5.00
Sambuca	€ 5.00
Liquirizia	€ 5.00
Amaro del capo	€ 5.00
Amaro del capo "red hot"	€ 5.00
Averna	€ 5.00
Montenegro	€ 5.00
Jagermeister	€ 5.00
Ramazotti	€ 5.00
Cynar	€ 5.00
Braulio	€ 5.00
Unicum	€ 5.00
Amaretto Di Saronno	€ 5.00
Bailey's	€ 5.00
Bomba carta	€ 7.00
Pratium	€ 5.00
Amaro erbe e spezie	€ 5.00
Amaro erbe e fiori	€ 5.00

GRAPPE

CASTAGNER	
Prosecco	€ 5.00
24 Mesi barrique	€ 6.00
Prime uve bianche	€ 5.00
Prime uve nere	€ 6.00



Antipasti

POLPO SCOTTATO ●●●

Polpo scottato su crema di burrata al mango
jullienne di sedano rapa e chips di riso al lime
*Seared octopus on burrata cream with mango,
jullienne of celeriac and lime rice chips*

€ 20.00

INSALATA DI MARE ●●●●

Insalata di mare con molluschi, crostacei, frutti di mare
verdure all'agro e citronette agli agrumi
*Seafood salad with shellfish, seafood,
sweet and sour vegetables and citrus flavoured vinaigrette*

€ 19.00

VELI DI SEPIE ●●●●●

Insalata di seppia con arancio a vivo, zenzero candito
tartare di gamberi, gel all'arancio e corallo alimentare
*Cuttlefish salad with orange and candied ginger,
shrimp tartare, orange gel and food coral*

€ 20.00

TARTARE DI TONNO ●●●

Tartare di tonno, gel di pera williams e cannella
fior di capperi e spugna al cacao
*Tuna tartare, williams pear gel and cinnamon,
caper flower and cocoa sponge*

€ 22.00

COZZE ●

Cozze locali in zuppeta al sugo di pomodoro,
alla marinara o imepata
*Local mussel soupcooked with fresh tomato sauce,
with garlic and parsley or with black pepper*

€ 20.00



Tamatete 
lifestyle mood

Il pesce destinato a essere consumato crudo o praticamente crudo è stato sottoposto a trattamento di bonifica preventiva, conforme alle prescrizioni del regolamento (CE).

The fish destined to be consumed raw or practically raw, it has undergone preventive remediation treatment, complies with requirements of the European regulation(CE).

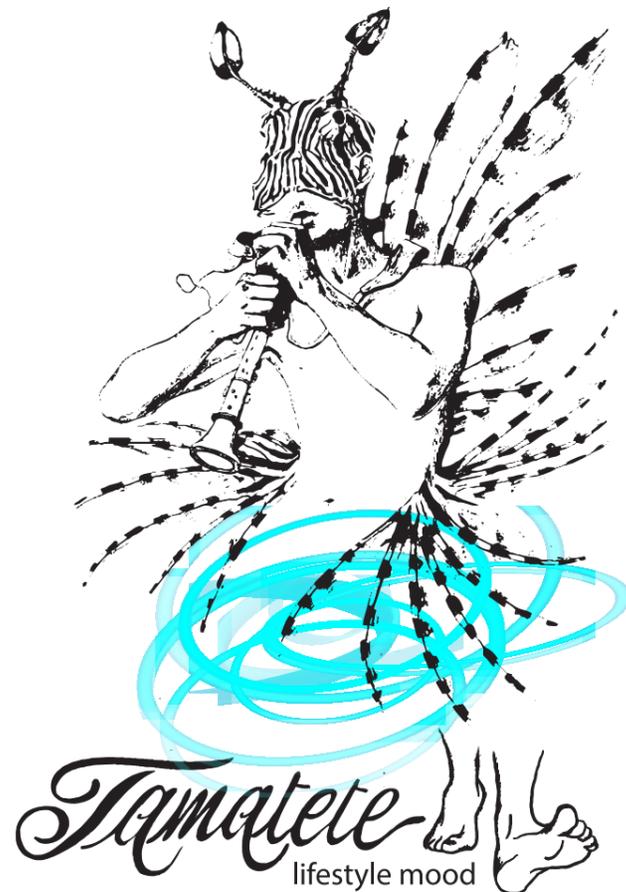
coperto € 3.00 a persona



*Ad insindacabile giudizio di Daniele
non viene servito il formaggio
per i primi e i secondi di mare*



Gaïon e il Tamatete



Il connubio perfetto
Il mare, la natura, il senso di comunità, il tempo che rallenta,
il piacere di stare insieme e di creare esperienze.

Gaïon non è un'idea lontana,
è una possibilità che può fiorire anche sulla sabbia,
sotto un ombrellone,
tra il tintinnio dei bicchieri e il profumo della salsedine.

Gaïon non è un luogo da raggiungere.
È un pensiero che nasce, cresce, si diffonde.
Non è una terra lontana, separata dal nostro mondo, ma una possibilità che
si insinua nei dubbi di chi cerca qualcosa di più.
Perché il dubbio non è il contrario della verità, ma il suo compagno di viaggio.

Se non ci fossero domande, non ci sarebbe crescita.
Se tutto fosse già scritto, dove sarebbe la scoperta?
Se tutto fosse certo, dove sarebbe la libertà?

Forse Gaïon è nato da un dubbio, da una domanda,
da un desiderio di qualcosa di più grande.
E noi lo stiamo cercando, passo dopo passo, parola dopo parola.

E magari, strada facendo, scopriremo che
Gaïon è sempre stato lì, ad aspettarci.



ELENCO DEI 14 ALLERGENI ALIMENTARI

 glutine	 uova derivati	 arachidi derivati	 latte derivati	 sedano	 sesamo	 lupini
 crostacei	 pesce	 soia	 frutta a guscio	 senape	 anidrite solforosa e solfati	 molluschi