

Secondi Piatti

SCUDO DI AURYN

Filetto di tonno in crosta di pane Carasau su crema di peperoni alla brace gel al limone e maionese piccante

Tuna fillet in Carasau bread crust on grilled pepper cream with lemon gel and spicy mayonnaise

€ 27.00

SPECCHIO DELLE CORRENTI

Filetto di pescato del giorno (Ricciola o Dentice) scottato su crema di patata viola lime bagnetto verde all'agro, corallo alimentare e mirepoix di verdure

Fillet of catch of the day seared on purple potato cream lime persil sauce with sour food coral and vegetable mirepoix

€ 27.00

LA FIAMMA

Filetto di manzo su culis al lampone con millefoglie di patate e rosmarino e zafferano foglia di pane tartufata

Beef fillet on raspberry culis with potato millefeuille, rosemary and saffron truffled bread leaf

€ 27.00

IL FUOCO DI SELIM

Tagliata di seitan affumicato su crema di zucchine e zenzero con mirepoix di verdure scottate e cialde di pasta Fillo

Smoked seitan on zucchini and ginger cream with mirepoix of seared vegetables and Fillo pasta waffles

€ 22.00



alla Griglia

ALLEANZA DEGLI ABISSI

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

Grilled seafood with squid, red prawns, scampi and tuna

€ 27.00

CUSTODE DELLA BAIA

Orata al sale

Salt-crusted sea bream

€ 23.00

CREATURE ANTICHE

Gamberi rossi e seppie alla griglia con citronette all'erba cipollina e finocchio al miele di castagno

Grilled red prawns and cuttlefish with chive citronette and fennel with chestnut honey

€ 30.00



il Fritto

MEMORIA CONDIVISA

Calamari fritti

Deep fried squids

€ 20.00

LA FESTA DEL MARE

Fritto misto: Calamari, gamberi rossi, trancetti del pescato del giorno servita con maionese

Tamatete fried mixed seafood

Deep fried squids, red prawns and daily fresh fish

slices served with mayonnaise

€ 21.00

Le essenze di Nahla

INSALATA MISTA

Mixed salad
€ 6.50

INSALATA DI POMODORI

Tomatoes salad
€ 6.50

PATATE FRITTE

French fries
€ 6.50

PATATE AL FORNO

Patate al forno con rosmarino
Rosmary backed potatoes
€ 8.50

VERDURA ALLA GRIGLIA

Grilled mixed vegetables
€ 8.00



i Formaggi

La sinfonia di Ka'el

Degustazione di formaggi con marmellate e frutta secca:
Pecorino, Fiore Sardo Dop (stagionato), Grangola 24 mesi,
Ovinsard (erborinato), ricotta mustia, pecorino Juncu (semistagionato)
Sardinian cheese tasting plate served with jam pairings and dry fruit
Pecorino (Sardinian hard sheep milk cheese),
Fiore Sardo (seasoned pecorino), Granglona cheese aged 24 months,
Ovinsard cheese (blue veined pecorino cheese),
ricotta mustia (salted and slightly smoked),
Juncu cheese (semi-matured cheese made from sheep and goat's milk)
€ 16.00

Primi Piatti

LE PERLE DEL MARE ANTICO

Fregula artigianale Sarda mantecata allo scoglio
con salsa di pomodoro e gambero rosso di Mazara
Homemade fregula (spherical Sardinian pasta),
with seafood, tomato sauce and Mazara red prawn
€ 21.00

IL CANTO DELLE CORRENTI

Bavette di grano duro con vongole locali, bottarga
di muggine di Cabras
Linguine with clams and salted mullet roe (Bottarga)
€ 23.00

I FILI DELLA MEMORIA

Tagliolini ai crostacei con zest di pompelmo pistacchio e
crema di pomodoro. Datterino giallo bio
Crustacean tagliolini with grapefruit, pistachio zest and
tomato cream. Organic yellow date
€ 24.00

IL RESPIRO DORATO

Risotto al ragù di ricciola allo zafferano con crema di zucchine
e foglia di menta croccante
Risotto with saffron amberjack ragout with zucchini cream
and crispy mint leaf
€ 22.00

FUOCO DI TERRA ROSSA

Malloreddus alla Campidanese
Malloreddus alla campidanese ragù
(Malloreddus: Sardinian short pasta)
€ 20.00

IL SEME DI NAHLA

Tortello vegano su crema di melanzane al basilico e nido
di melanzane croccante
Vegan tortello on eggplant cream with basil and
crispy eggplant nest
€ 21.00



SENTIERI E SFUMATURE DI SAPORI

Tagliere di salumi e formaggi:

Prosciutto pepato, Mustela, Guanciale, Salsiccia secca.
Fiore Sardo Dop, Granglona 24 mesi, Ovinsard,
Ricotta mustia, Juncu e olive di Gonnosfanadiga
*Black pepper ham, Sardinian Mustela pork ham,
guanciale, dried sausage Fiore SardoDOP,
Granglona cheese aged 24 months, Ovinsard cheese,
Juncu cheese, ricotta mustia, olives from Gonnosfanadiga*
€ 17.00 (per due persone) - € 12.00 (per una persona)

I DONI DELLE ACQUE DI GAÏON

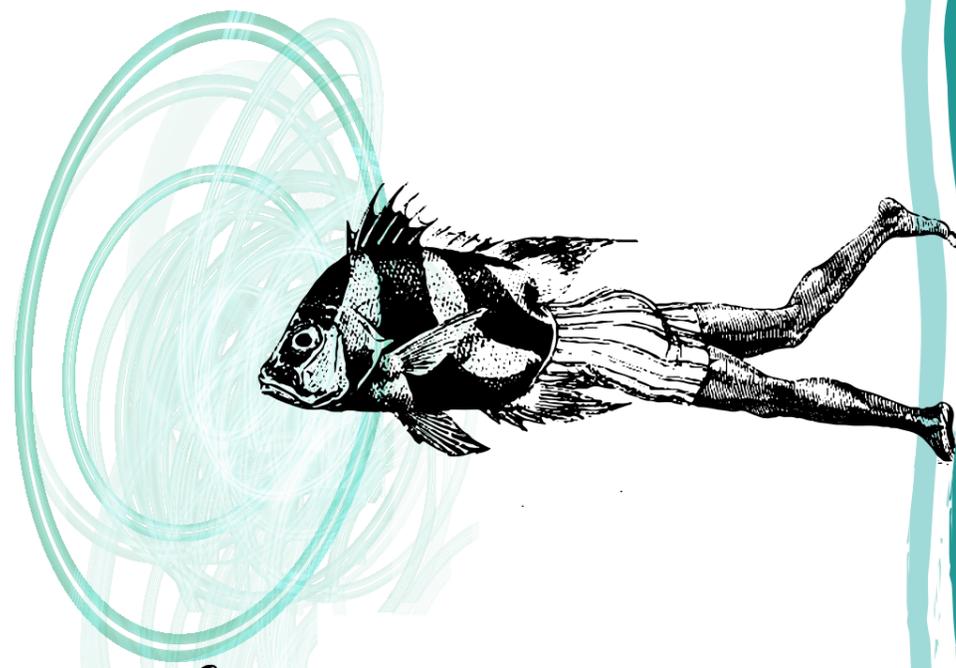
Antipasti di mare:

Zuppetta di cozze, moscardini alla Luciana,
bis di tartare, insalata di mare con cous cous,
polpo scottato, gamberi bardati al guanciale

Mix of seafood appetizer:

*Local mussel soupcooked, baby octopus, fish tartare,
seafood cous cous, seared octopus, shrimp
and bacon*

€ 60.00 (per due persone)



Cruodi

L'ONDA DI AURYN

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*

€ 65.00 (per due pax)

Il giardino di Nahla

FRUTTA

Tagliata di frutta fresca di stagione

Seasonal fresh fruit plate

€ 9.00

Le dolci nebulose

Memorie d'Infanzia

Tiramisù: mousse al mascarpone, mousse ricostruita al caffè,
cacao e savoiardo bagnato al caffè

*Mascarpone mousse, reconstituted coffee and cocoa
mousse and savoiardi deeped in coffee*

€ 11.00

Il Paradosso della Dolcezza

Cre moso alla vaniglia, composta di albicocche, crumble
al cacao, alga fagiolino di mare e bottarga

*Creamy vanilla, apricot compote, cocoa crumble,
seaweed and bottarga*

€ 12.00

Notturmo

Cre moso al cioccolato fondente, cremoso al latte di mandorla,
pralinato di mandorle leggermente salato, cialda
all'arancia e kumquat

*Creamy dark chocolate, creamy almond milk, slightly
salted almond praline and orange waffle and kumquat*

€ 11.00

EXPLOSION (La Sfera del Seme)

Sfera di cioccolato fondente, mousse al cocco, croccante
al pistacchio e composta di frutti di bosco

*Dark chocolate ball, coconut mousse, crunchy
pistachio and berry compote*

€ 14.00

Tavola degli Eletti

Dolce da condividere

8 mignon che racchiudono i gusti
dei 4 dolci della carta

8 small tasty menu dessert

€ 24.00

Il Respiro della Luna

Tris di sorbetti: sorbetto allo zenzero,
sorbetto al basilico e sorbetto di frutta del giorno

Sorbets: ginger, basil and mix fruit

€ 10.00





Bimbi

PRIMI

Penne in bianco
Pasta with butter or EVO oil
€ 8.00

Penne al sugo di pomodoro
Pasta with tomato sauce
€ 10.00

Penne al pesto di basilico
Pasta with fresh basil pesto
€ 10.00

SECONDI

**Cotoletta di tacchino
con patatine fritte**
Turkey cutlet with french fries
€ 12.00

Fish and chips
Fish and chips
€ 12.00

Antipasti

IL RICHIAMO DEL MARE

Tartare di gamberi rossi con gel di sedano all'anice stellato
perlage di soia e corallo alimentare all'arancio
Shrimp tartare with celery gel with star anise soy pearl and orange coral food
€ 26.00

L'INTRECCIO DELLE MAREE

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*
€ 20.00

IL TOCCO DELLA PROFONDITÀ

Polpo scottato su crema di burrata al mango con tuille al pistacchio
e spugne alimentare alla menta
*Seared octopus on mango burrata cream with pistachio
tuilles and mint sponges*
€ 20.00

IL RACCONTO DEL PORTO

Polpetti alla Luciana con velo di pane Carasau
Baby octopus on a veil of Carasau bread
€ 20.00

LA VOCE DELLA BAIA SUSSURRANTE

Cozze locali in zuppetta al sugo di pomodoro,
alla marinara o impepata
*Local mussels soupcooked with fresh tomato sauce,
with garlic and parsley or with black pepper.*
€ 20.00

CAPRICCIO DI ORACOLO

Carpaccio di Angus affumicato con gel di cipolla rossa, frutto di
capperi salsa di mostarda alla pera e Crumble di pane Carasau
*Smoked Angus carpaccio with red onion gel, caper fruit,
pear mustard sauce and Carasau bread crumble*
€ 25.00

RADICE DEL SOLE

Tortino di zuccina con verdure scottate su crema di
ceci al pomodoro pomodoro confit e zest di Limone
*Zucchini pie with seared vegetables on chickpea cream
with tomato, confit tomato and lemon zest*
€ 20.00



...

Al centro di tutto, l'Albero Sacro:
punto d'origine
cuore pulsante.
Lì, dove tutto ha avuto inizio
ogni viaggiatore sente chi è.
Anche solo per un attimo.

Gaion non si guarda.
Si sente.
E quando lo riconosci, capisci che c'era sempre stato.
Dentro di te



Anna

*Il pesce destinato a essere consumato crudo o
praticamente crudo è stato sottoposto
a trattamento di bonifica preventiva, conforme alle prescrizioni
del regolamento Reg.CE 852/04 e Reg.CE 853/04*

*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

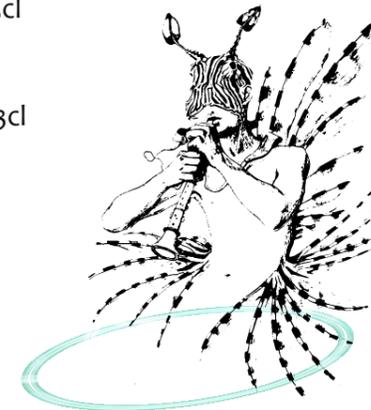


BEVANDE

ACQUA NATURALE\ GASATA microfiltrata ACQUAMEA 0.75	€ 2.50
ACQUA NATURALE\ GASATA SAN BENEDETTO 0.50	€ 2.50
0.65	€ 3.00
BIBITE IN BOTTIGLIA	
Coca cola, coca cola o, fanta, sprite, lemonsoda	€ 3.50
Tè limone e pesca	€ 3.50
Lurisia (slow Food) Gassosa, Chinotto, Aranciata	€ 4.00
Red Bull	€ 4.50
SUCCHI	
Ananas, Ace, Pera, Pesca, Mela, Albicocca, Mirtillo, Mango e Maracuja	€ 3.00
Pomodoro (condito + € 1.00)	€ 4.00
SPREMUTE FRESCHE	
Arance, Pompelmo, Mista	€ 5.00
APERITIVI IN BOTTIGLIA	
Crodino, San bitter, Campari soda, Cocktail Sanpellegrino	€ 4.00

ICHNUSA

Birra Ichnusa alla spina	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

BIRRIFICIO MEZZAVIA	
Lunamonda (Blanche)	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 75cl € 14.00

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
Cappuccino	€ 2.50
The e Tisane calde	€ 2.50

AMARI

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
Cinar	€ 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

SPIRITI SARDI

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

GRAPPE

CASTAGNER

Prosecco	€ 5.00
24 Mesi barricata	€ 6.00
Prime uve bianche	€ 5.00
Prime uve nere	€ 6.00



Gaïon

e il Tamatete

Nel respiro del mare, nasce Gaïon.

Non è un pianeta lontano,
ma un pensiero che fiorisce tra il sale sulla pelle e il tintinnio dei bicchieri.
È una sensazione che arriva leggera, come un dubbio che si
trasforma in sentiero, una domanda che apre il cuore.
Una libertà silenziosa, che danza nel vento tra gli ombrelloni.

Gaïon è il nome del possibile:
Gaia, la madre che abbraccia.
Ion, il soffio che unisce.

Non è mappa, ma direzione.
Non è meta, ma scelta.

È uno stato dell'essere che pulsa tra le cose vere:
una tavola condivisa,
un raggio di luce sul viso,
il silenzio che canta tra le onde.

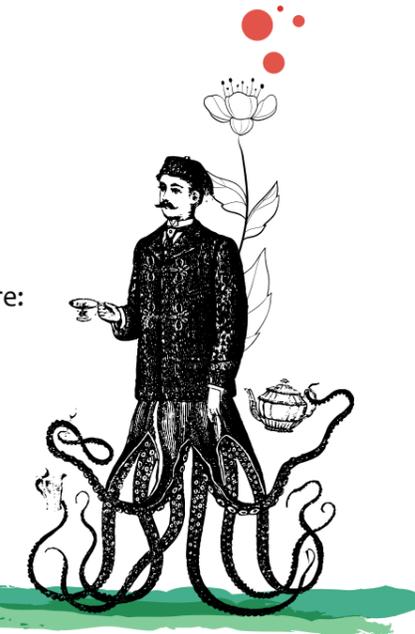
E qui, al Lido Tamatete, Gaïon prende forma.
Si intreccia alla vita.
E forse, proprio adesso, lo stai già sentendo.

Gaïon è un pianeta speciale.
Invisibile ai più, si rivela solo a chi è pronto ad ascoltare con il cuore.
Ogni suo elemento – luce, suono, respiro – racconta una storia.
Una storia che parla anche di noi:
del bisogno di connessione,
del valore della solitudine,
della forza del cambiamento.

Quattro viaggiatori, da mondi diversi, sono giunti fin lì.
Non per caso. Il Seme di Gaïon li ha riconosciuti:
portano dentro di sé la capacità di sentire ciò che unisce tutte le cose.

Ma il loro viaggio è appena iniziato.
Dovranno cercare altri come loro.
Essere pronti a incontrare l'Ombra, fatta di dubbi, paure, distanze
che minaccia di spezzare i legami.

Il cammino li porterà tra cieli che danzano,
fiumi che parlano, foreste che ricordano e oceani che respirano come cuori.
Luoghi dove ogni cosa vibra di un'energia antica e nuova.



Anna