



Benvenuti al Lido Tamatete !
Siamo lieti di ospitarvi in questo angolo di paradiso,
territorio di relax e di incontro,
concentrato di stimoli per occhi, orecchie e palato!
Da noi colazione, pranzo e cena.
Le nostre specialità sono fresche,
naturali, semplici e raffinate.
Il menù varia ogni giorno in base alla disponibilità
dei prodotti freschi .
Nella carta
le nostre specialità di mare,
portate di terra, piatti vegetariani e vegani,
macedonie di frutta fresca di stagione ed esotica
Insalate e i fritti.

ANTIPASTI

STARTERS



INSALATA DI POLPO CON PATATE, FAGIOLINI E PESTO DI BASILICO FRESCO
Octopus salad with potatoes, beans and fresh basil pesto.

€ 16.00

INSALATA DI MARE CON MOLLUSCHI, CROSTACEI, FRUTTI DI MARE
VERDURE IN AGRO E VINAIGRETTE AGLI AGRUMI

*Seafood salad with shellfish, seafood,
sweet and sour vegetables and citrus flavoured vinaigrette*

€ 16.00

INSALATA DI MARE CON COUS COUS DEL TAMA

Couscous with seafood salad

€ 16.00

COZZE LOCALI IN ZUPPETTA AL SUGO DI POMODORO,
ALLA MARINARA O IMPEPATA

*Local mussel soupcooked with fresh tomato sauce,
with garlic and parsley or with black pepper.*

€ 13.00

MILLEFOGLIE DI CARASAU CON VERDURE, CREMA DOLCE SARDO E
PESTO LEGGERO DI BASILICO

*Carasau (traditional flatbread) with vegetables,
Dolcesardo cheese cream, and fresh basil light pesto*

€ 12.00

PICCOLA PARMIGIANA DI MELANZANE CON POMODORO FRESCO E BASILICO,
CREMA DI MOZZARELLA E PARMIGIANO REGGIANO

*Little parmigiana made with deep-fried sliced aubergine filling,
layered with fresh tomato and basil,*

mozzarella cheese cream and Parmigiano Reggiano cheese.

€ 12.00

PICCOLA PARMIGIANA DI MELANZANE CON POMODORO
FRESCO E FORMAGGIO VEGANO

*Little parmigiana made with deep-fried sliced aubergine filling,
layered with fresh tomato and vegan cheese.*

€ 12.00

GAZPACHO DI POMODORO, PINZIMONIO DI VERDURINE E
CROSTINI DI PANE CASARECCIO

*Tomato Gazpacho, pinzimonio (dipping raw vegetables into olive oil sauce)
and homemade crunchy toasted bread.*

€ 11.00

"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, guanciale (pork jowl), dried sausage,
Fiore Sardo DOP (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),
olives from Gonnosfanadiga*

€ 16.00

DEGUSTAZIONE DI FORMAGGI CON MARMELLATINE E FRUTTA SECCA:

*Pecorino fiore sardo dop (stagionato), granglona 24 mesi,
ovinsard (erborinato), ricotta mustia e junco (semistagionato)*

Sardinian cheese platter served with jam pairings and dry fruit:

*Pecorino Fiore Sardo DOP (Sardinian seasoned hard sheep milk cheese),
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).*

€ 15.00



PRIMI

MAIN COURSES



BAVETTE CON LE VONGOLE

Spaghetti with clams

€ 15.00



BAVETTE ALLE VONGOLE E BOTTARGA DI MUGGINE

Spaghetti with clams and salted mullet roe (bottarga)

€16.00

FREGOLA AI SAPORI DEL MARE E GAMBERI ROSSI

Fregola with seafood and red prawns

(Fregola: spherical Sardinian pasta cooked according to risotto method)

€ 17.00

MALLOREDDUS ALLA CAMPIDANESE

Malloreddus alla campidanese ragù

(Malloreddus: Sardinian short pasta)

€ 12.00

CULURGIONES ARTIGIANALI CON SUGO DI POMODORO E BASILICO FRESCO

Traditional Sardinian dumpling stuffed with creamy potato filling, pecorino cheese and mint, seasoned with fresh tomato sauce and basil.

€15.00

"MEZZE MANICHE" CON RAGÙ DI MELANZANE,
POMODORI E RICOTTA MUSTIA

*"mezze maniche" (short pasta) with aubergine ragù,
tomatoes and ricottamustia cheese*

€ 15.00

PASTA AL SUGO DI POMODORO FRESCO E BASILICO

Pasta with fresh tomatoes sauce and basil

€ 10.00

TROFIE AL PESTO

Trofie (short pasta) with fresh basil pesto

€ 10.00

TROFIE AL RAGÙ BIANCO DI SEITAN

Trofie (short pasta) with white seitan ragù

€ 10.00



SECONDI

SECOND COURSES



ORATA ALLA GRIGLIA

Grilled sea bream

€ 18.00

FILETTO DI SPIGOLA ALLA VERNACCIA E OLIVE VERDI

Sea bass fillet in a Vernaccia white wine sauce and green olives

€ 16.00

CALAMARI FRITTI

Deep fried squids

€ 15.00

FRITTURA MISTA DI MARE

Deep fried mixed seafood

€ 18.00

TATAKI DI TONNO PINNE GIALLE IN CROSTA DI SESAMO,
E RUCOLETTA

Sesame-crusted yellowfin tuna served

with tataki sauce and rocket.

€ 20.00

ENTRECOTE DI MANZO ALLA GRIGLIA

Grilled beef entrecote

€ 20.00

HAMBURGER DI CHIANINA CON PATATINE FRITTE E MISTICANZA

Chianina beef Burger served with french fries mixed salad

€ 15.00

SPEZZATINO DI SEITAN CON SPADELLATA DI VERDURE ESTIVE

Seitan stew served with pan-fried summer vegetables

€ 12.00



CONTORNI

SIDE PLATES



INSALATA VERDE

Green salad

€5.00

INSALATA MISTA

Mixed salad

€5.00

INSALATA DI POMODORI

Tomato salad

€5.00

PATATE FRITTE

French fries

€6.00

VERDURE AL SALTO

Stir-fried vegetables

€7.00

VERDURE ALLA GRIGLIA

Grilled vegetables

€7.00



PIATTI FREDDI

COLD PLATES

BURRATINA PUGLIESE E CAPONATINA DI VERDURE

Burrata cheese from Puglia served with caponata (cooked vegetables)

€13,00

PROSCIUTTO CRUDO DI PARMA E MELONE

Parma raw ham with melon

€10.00

PROSCIUTTO CRUDO DI PARMA E BUFALA

Parma raw ham and buffalo mozzarella cheese

€13.00

CAPRESE CON MOZZARELLA FIOR DI LATTE, POMODORI E BASILICO

*Caprese salad with Fior di latte mozzarella cheese,
tomatoes and fresh basil*

€ 8.00

COUS COUS AL PROFUMO DI CURCUMA CON VERDURINE AL SALTO

Turmeric flavoured Couscous with stir-fried vegetables

€10.00



INSALATONE

SALADS



INSALATA MISTA

Verde, radicchio, carote, zucchine, pomodorini e finocchi

*Green salad, chicory, carrots, zucchini,
cherry tomatoes and fennels*

€ 7.50

GRECA

Pomodorini, feta greca, olive nere e origano

Cherry tomatoes, greek feta cheese, black olives and organ

€ 8.00

TRICOLORE

Insalata verde, radicchio, mozzarella e olive verdi

Green salad, chicory, mozzarella cheese, green olives

€ 8.50

PRIMAVERA

Pomodorini, mozzarella, rucola, mais e tonno

*Cherry tomatoes, mozzarella cheese, rocket salad,
sweetcorn and tuna.*

€ 9,00

COLORATA

Insalata verde, radicchio, pomodorini, peperoni, cipolla, carote,
mais, zucchine e simmenthal

*Green salad, chicory, cherry tomatoes, peppers, onions, carrots,
sweetcorn, zucchini, Simmenthal.*

€ 9.50

GRANGLONA

Rucola, granglona, pomodorini e salsa di soia

*Rocket salad, granglonapecorino cheese,
cherry tomatoes and soy sauce*

€ 9.50

PERE E PECORINO

Rucola, pecorino, pere, noci e miele

Rocket salad, pecorino cheese, pears, walnuts and honey

€ 9.50

RICCA

Insalata verde, radicchio, pomodorini, carote, zucchine, finocchi, mais,
olive, tonno e mozzarella

*Green salad, chicory, cherry tomatoes, carrots, zucchini, fennels,
sweetcorn, olives, tuna, mozzarella cheese*

€ 10.00

CAESAR TAMA

Insalata verde, radicchio, pomodorini, olive nere, tacchino arrosto,
croutons e salsa caesar

*Green salad, chicory, cherry tomatoes, black olives, roast turkey,
bread croutons and Caesar dressing.*

€ 10.00

CAESAR VEG

Insalata verde, radicchio, pomodorini, olive nere, seitan,
croutons e salsa caesar

*Green salad, chicory, cherry tomatoes, black olives, seitan,
bread croutons and Caesar dressing*

€ 10.00



FRUTTA

FRUITS



MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA

Fresh fruit salad

€ 5.00

MACEDONIA CON GELATO

Fresh fruit salad with icecream

€ 6.00

MELONE, ANGURIA O ANANAS

Melon - watermelon - pineapple

€ 5.00

TAGLIATA DI FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

Mixed Fresh fruit platter

€10.00

TAGLIATA DI FRUTTA ESOTICA

Mixed exotic fresh fruit platter

€12.00



DOLCI

DESSERTS

DOLCI DEL GIORNO PREPARATI DALLA NOSTRA PASTICCERIA

Homemade dessert of the day made by our special pastry chef

€6.50

DEGUSTAZIONE DI FORMAGGI CON MARMELLATINE E FRUTTA SECCA:

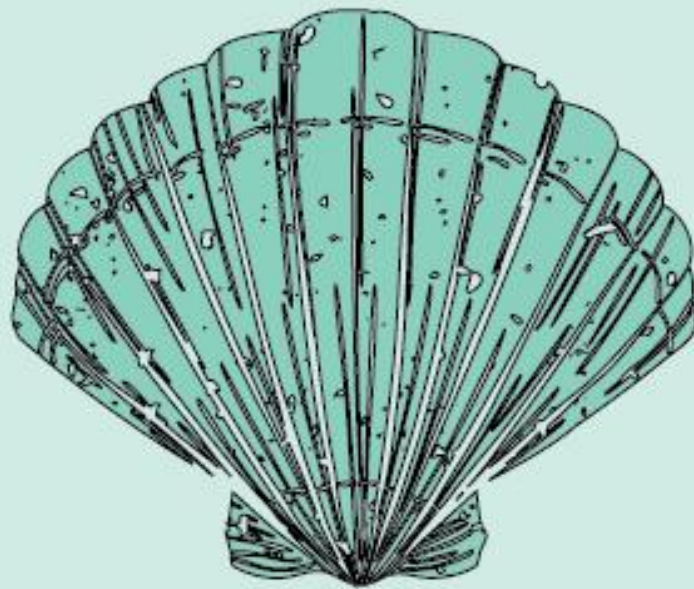
PECORINO FIORE SARDO DOP (STAGIONATO), GRANGLONA 24 MESI,
OVINSARD (ERBORINATO), RICOTTA MUSTIA E JUNCO (SEMISTAGIONATO)

*Pecorino Fiore Sardo DOP (Sardinian seasoned hard sheep milk cheese),
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)

€15.00





Poi...

*al tramonto ci cambiamo d'abito e vestiamo la notte
con magiche e suggestive atmosfere
dall'aperitivo alla cena!*

