



«Uno non può pensare Bene,  
amare Bene, dormire Bene,  
se non ha mangiato Bene»

*«One cannot think well,  
love well, sleep well,  
if one has not dined well»*

Virginia Woolf

 **menù** 

«Gli italiani hanno solo due cose per la testa...  
l'altra sono gli spaghetti»

«Italians have only two things on their mind ...  
the other is spaghetti»

## ANTIPASTI DI MARE

### Starter

<b>Cozze del marinaio</b> <i>Fresh mussels</i>	12-14-15	€ 9,00
<b>Polpo, rucola e crema di balsamico</b> <i>Octopus, rocket and balsamic cream*</i>	12-14	€ 12,00
<b>Zuppa di cozze e arselle del molo</b> <i>Chowder mussel and clam</i>	12-14-15	€ 12,00
<b>Zuppa di pesce senza spine</b> <i>Fish soup without bones</i>	2-4-12-14-15	€ 15,00
<b>Moscardini alla diavola</b> <i>Small octopuses with spicy sauce*</i>	12-14-15	€ 12,00

## PRIMI DI MARE

### First courses

<b>Spaghetti del Molo</b> (spaghetti ai frutti di mare) - min. 2 pers. <i>Spaghetti with seafood* - min 2 people</i>	1-2-4-12-14-15 a persona /per person	€ 15,00
<b>Amatriciana di mare</b> (a base di tonno) <i>Pasta with tuna sauce*</i>	1-4-12-15	€ 14,00
<b>Fregula ai crostacei</b> <i>Fregola with shellfish*</i>	1-2-12	€ 17,00
<b>Tagliatelle gamberi e crema di basilico</b> <i>Tagliatelle with shrimps* and basil cream*</i>	1-2-3-12-15	€ 14,00
<b>Penne all'arrabbiata di mare</b> (con moscardini e pesce spada) <i>Penne with spicy sauce, small octopus and swordfish*</i>	1-4-12-14-15	€ 14,00

## SECONDI DI MARE

### Second courses

<b>Grigliata di mare</b> <i>Mixed grilled fish*</i>	4-15	€ 16,00
<b>Frittura di mare</b> <i>Mixed fried fish*</i>	1-2-4-14	€ 14,00
<b>Spigola o Orata alla griglia</b> <i>Grilled seabass gilthead bream</i>	4	€ 14,00
<b>Calamari fritti</b> <i>Fried squid*</i>	1-14	€ 15,00
<b>Tagliata di tonno</b> <i>Tuna steak</i>	4-11	€ 16,00

# «Il mio animale preferito è la bistecca»

«My favorite animal it's the steak»

## ANTIPASTI DI TERRA

### Starter

<b>Bruschetta di pomodoro fresco</b> <i>Bruschetta with fresh tomatoes</i>		1-15	€ 6,00
<b>Benvenuto del pastore</b> (salumi e formaggi sardi) <i>Selection of salami and Sardinian cheeses</i>		1-7	€ 14,00
<b>Panada di verdure</b> (torta di verdure) <i>Sardinian vegetable pie</i>		1-15	€ 10,00
<b>Strudel di verdure in crema di formaggio</b> <i>Vegetable strudel with cheesecream</i>		1-3-7	€ 10,00

## PRIMI DI TERRA

### First courses

<b>Culurgiones di patate</b> <i>Culurgiones with potatoes, mint, garlic and cheese*</i>		1-3-7	€ 14,00
<b>Mollereddus della nonna</b> <i>Typical Sardinian pasta with tomato sauce, fresh sausage, saffron and cheese</i>		1-7-12	€ 12,00
<b>Lasagne di «Zia Titina»</b> <i>Aunt Titina's Lasagne</i>		1-7-12	€ 11,00
<b>Tagliatelle al ragù di cinghiale</b> <i>Tagliatelle with wild boar ragout</i>		1-3-12-15	€ 12,00
<b>Spaghetti alla carbonara</b>		1-3-7	€ 10,00

## SECONDI TERRA

### Second courses

<b>Tagliata di manzo con rucola e grana</b> <i>Sliced beef with rocket and parmesan</i>		7	€ 16,00
<b>Milanese con patate fritte</b> <i>Breaded meat with chips*</i>		1-3	€ 15,00
<b>Salsiccia sarda alla griglia con patate fritte</b> <i>Grilled Sardinian sausage with french fries*</i>		1-12	€ 15,00
<b>Melanzane alla parmigiana</b> <i>Eggplant Parmesan</i>		7	€ 11,00

## CONTORNI Side Dishes

<b>Insalata mista</b> Mixed salad		€ 5,00
<b>Insalata verde</b> Green salad		€ 4,00
<b>Insalata di pomodori e cipolle</b> Tomato and onion salad		€ 4,50
<b>Insalata Il Molo</b> (verde, pomodori, cipolle, basilico, gamberetti, tonno) Green salad, tomatoes, onions, basil, prawns, tuna fish		2-4 € 11,00
<b>Caprese mozzarella, pomodoro, basilico</b> mozzarella, tomatoes, basil		7 € 8,00
<b>Insalata 4 stagioni</b> (verde, pomodori, mozzarella, olive, grana, funghi) Green salad, tomatoes, mozzarella, olives, grana cheese, mushrooms		7 € 11,00
<b>Patatine fritte</b> Chips*		€ 5,00
<b>Porzione di formaggio</b> Cheese portion		7 € 8,00
<b>Verdure grigliate</b> Grilled vegetables		€ 8,00
<b>Pecorino arrosto</b> Roasted Pecorino		7 € 9,00

«Le cose più belle della vita  
o sono immortali, o sono illegali  
oppure fanno ingrassare»

*«the most beautiful things in life  
are either immoral, or are illegal,  
or make you fat»*

# «La mia Lei si chiama Margherita»

«My woman is called Margherita»

## PIZZE

<b>Marinara</b> (pomodoro, aglio, olio, origano) Tomato sauce, garlic, oil, oregano	1-15	€	<b>4,00</b>
<b>Margherita</b> (pomodoro, mozzarella) Tomato sauce, mozzarella	1-7	€	<b>5,00</b>
<b>Napoli</b> (pomodoro, mozzarella, capperi, acciughe) Tomato sauce, mozzarella, capers, anchovies	1-4-7	€	<b>6,00</b>
<b>Prosciutto cotto</b> (pomodoro, mozzarella, prosciutto cotto) Tomato sauce, mozzarella, cooked ham	1-7	€	<b>7,00</b>
<b>Wurstel</b> (pomodoro, mozzarella, wurstel) Tomato sauce, mozzarella, wurstel	1-7	€	<b>7,00</b>
<b>Bruschetta Fabry</b> (pomodoro fresco, rucola, grana, aglio) Fresh tomato, rocket, parmesan, garlic	1-7-15	€	<b>7,00</b>
<b>Funghi</b> (pomodoro, mozzarella, funghi) Tomato sauce, mozzarella, mushrooms	1-7	€	<b>7,00</b>
<b>Carrettiera</b> (pomodoro, mozzarella, pomodori freschi) Tomato sauce, , mozzarella, fresh tomatoes	1-7	€	<b>7,00</b>
<b>Tommy &amp; Jerry</b> (pomodoro, mozzarella, wurstel, patatine fritte) Tomato sauce, mozzarella, wurstel, chips*	1-7	€	<b>7,50</b>
<b>Prosciutto e Funghi</b> (pomodoro, mozzarella, prosciutto cotto, funghi) Tomato sauce, mozzarella, cooked ham, mushrooms	1-7	€	<b>7,50</b>
<b>Romana</b> (pomodoro, mozzarella, pomodori freschi, capperi, acciughe) Tomato sauce, mozzarella, fresh tomatoes, capers, anchovies	1-4-7	€	<b>8,00</b>
<b>Canadese</b> (pomodoro, mozzarella, prosciutto cotto, funghi, wurstel) Tomato sauce, mozzarella, cooked ham, mushrooms, wurstel	1-7	€	<b>8,50</b>
<b>Capricciosa</b> (pomodoro, mozzarella, prosciutto cotto, uovo) Tomato sauce, mozzarella, cooked ham, egg	1-3-7	€	<b>8,50</b>
<b>Panna e Funghi</b> (pomodoro, mozzarella, panna, funghi) Tomato sauce, mozzarella, cream, mushrooms	1-7	€	<b>8,50</b>
<b>Hawaii</b> (pomodoro, mozzarella, prosciutto cotto, ananas) Tomato sauce, mozzarella, cooked ham, pineapple	1-7	€	<b>8,50</b>
<b>Diavola</b> (pomodoro, mozzarella, salsiccia piccante) Tomato sauce, mozzarella, spicy salami	1-7	€	<b>8,50</b>
<b>Tonno e cipolle</b> (pomodoro, mozzarella, tonno, cipolle) Tomato sauce, mozzarella, tuna, onions	1-4-7	€	<b>9,00</b>
<b>Delizia</b> (pomodoro, mozzarella, salsiccia fresca, pesto) Tomato sauce, mozzarella, fresh sausage, pesto	1-7-8	€	<b>9,00</b>



## «La pizza è il nirvana di Pitagora: un cerchio tagliato in triangolo, all'interno di un quadrato»

«Pizza is Pythagoras nirvana: a circle cut into triangles inside a square»

<b>Sarda</b> (pomodoro, mozzarella, salsiccia fresca, pecorino sardo) Tomato sauce, mozzarella, fresh sausage, sardinian pecorino cheese	1-7	€	<b>9,00</b>
<b>Bufala</b> (pomodoro, mozzarella di bufala, pomodori freschi, acciughe) Tomato sauce, buffalo mozzarella, fresh tomatoes, anchovies	1-4-7	€	<b>9,50</b>
<b>Calzone</b> (pomodoro, mozzarella, funghi, prosciutto cotto) Tomato sauce, mozzarella, mushrooms, cooked ham	1-7	€	<b>9,50</b>
<b>4 formaggi</b> (pomodoro, mozzarella, emmental, pecorino, gorgonzola) Tomato sauce, mozzarella, emmental cheese, pecorino cheese, gorgonzola cheese	1-7	€	<b>9,50</b>
<b>Vegetariana</b> (pomodoro, mozzarella, funghi, olive, zucchine, melanzane, peperoni) Tomato sauce, mozzarella, mushrooms, olives, zucchini, eggplant, peppers	1-7	€	<b>9,50</b>
<b>San Daniele</b> (pomodoro, mozzarella, prosciutto crudo) Tomato sauce, mozzarella, raw ham	1-7	€	<b>9,50</b>
<b>4 stagioni</b> (pomodoro, mozzarella, funghi, carciofi, olive, prosciutto cotto) Tomato sauce, mozzarella, mushrooms, artichokes, olives, cooked ham	1-7	€	<b>9,50</b>
<b>Salmone e Cipolle</b> (pomodoro, mozzarella, salmone, cipolle) Tomato sauce, mozzarella, salmon, onions	1-4-7	€	<b>9,50</b>
<b>Il Molo</b> (pomodoro, mozzarella, patate arrosto, melanzane, parmigiano) Tomato sauce, mozzarella, roast potatoes, eggplant, parmesan cheese	1-7	€	<b>9,50</b>
<b>Esplosiva</b> (pomodoro, mozzarella, salsiccia fresca, cipolle, patate fritte) Tomato sauce, mozzarella, fresh sausage, onions, chips*	1-7	€	<b>9,50</b>
<b>Panna e Salmone</b> (pomodoro, mozzarella, panna, salmone) Tomato sauce, mozzarella, cream, salmon	1-4-7	€	<b>9,50</b>
<b>Tocca Dimoni</b> (pomodoro, mozzarella, gorgonzola, radicchio, semi di sesamo) Tomato sauce, mozzarella, gorgonzola cheese, radicchio, sesame seeds	1-7-11	€	<b>10,00</b>
<b>Boscaiola</b> (pomodoro, mozzarella, speck, funghi porcini) Tomato sauce, mozzarella, speck, porcini mushrooms*	1-7	€	<b>9,50</b>
<b>Carlofortina</b> (pomodoro, mozzarella, pesto, pomodoro fresco, tonno) Tomato sauce, mozzarella, pesto, fresh tomato, tuna	1-4-7-8	€	<b>9,50</b>
<b>Del Pastore</b> (pomodoro, mozzarella, pecorino, pancetta, melanzane) Tomato sauce, mozzarella, pecorino cheese, bacon, eggplant	1-7	€	<b>9,50</b>
<b>Italiana</b> (pomodoro, mozzarella, prosciutto crudo, rucola, grana) Tomato sauce, mozzarella, raw ham, rocket, parmesan cheese	1-7	€	<b>9,50</b>
<b>Frutti di mare</b> (pomodoro, mozzarella, frutti di mare) Tomato sauce, mozzarella, seafood*	1-2-4-7-15	€	<b>10,00</b>
<b>Esagerata</b> (pomodoro, mozzarella, peperoni, salsiccia piccante, gorgonzola, cipolle) Tomato sauce, mozzarella, peppers, spicy salami, gorgonzola cheese, onions	1-7	€	<b>10,00</b>
<b>Magnifica</b> (pomodoro, mozzarella, aglio, gorgonzola, patate al forno, salsiccia piccante, origano) Tomato sauce, mozzarella, garlic, gorgonzola cheese, roast potatoes, spicy salami, oregano	1-7-15	€	<b>10,00</b>

«Sei a dieta?  
...si ma non praticante»

«Are you on a diet?  
...yes but I'm not a practitioner»

## PIZZE BIANCHE

<b>Sfiziosa</b> (mozzarella, gorgonzola, salsiccia fresca) mozzarella, gorgonzola cheese, fresh sausage	1-7	€	<b>8,50</b>
<b>Fumosa</b> (mozzarella, pancetta, patate, pecorino) mozzarella, bacon, roast potatoes, pecorino cheese	1-7	€	<b>8,50</b>
<b>Montanara</b> (mozzarella, pancetta, carciofi, rucola) mozzarella, bacon, artichokes, rocket	1-7-12	€	<b>9,50</b>
<b>Del Porto</b> (mozzarella, polpo, zucchine, bottarga) mozzarella, octopus*, zucchini, bottarga	1-7-14	€	<b>11,00</b>
<b>Oia Mommia</b> (mozzarella, gamberetti*, cipolla, bottarga, pomodori freschi, semi di sesamo) mozzarella, shrimps*, onion, bottarga, fresh tomatoes, sesame seeds	1-2-3-7-11	€	<b>11,00</b>
<b>Pizza Sebadas</b> mozzarella, pecorino cheese, honey	1-7	€	<b>8,00</b>
<b>Mortazza</b> (mozzarella, mortadella, pistacchio e mozzarella di bufala) mozzarella, mortadella, pistachio and buffalo mozzarella	1-7-8	€	<b>10,00</b>

## DESSERT

<b>Crema Catalana</b> / Catalan cream homemade	1-3-7	€	<b>4,50</b>
<b>Crème caramel</b> / Creme caramel homemade	1-3-7	€	<b>4,50</b>
<b>Panna Cotta</b> / homemade	1-7	€	<b>5,00</b>
<b>Tiramisù</b> / homemade	1-3-7	€	<b>6,00</b>
<b>Tirami cocco</b> / homemade	1-3-7	€	<b>6,00</b>
<b>Cioccamisù</b> / homemade	1-3-7	€	<b>6,00</b>
<b>Coppa Malù</b> / homemade	1-3-7	€	<b>5,00</b>
<b>Torta della casa</b> / homemade cake	1-3-7-8	€	<b>5,00</b>
<b>Dolci Sardi</b> (porzione) / typical Sardinian biscuits (portion)	1-3-7-8	€	<b>5,00</b>
<b>Sebadas</b> / fried ravioli with cheese and honey (typical Sardinian dessert)	1-7	€	<b>5,00</b>

«Nel vino c'è la saggezza, nella birra c'è la forza nell'acqua ci sono solo i batteri»  
(proverbio tedesco)

*In wine there is wisdom, in beer there is strength in the water there are only bacteria (German proverb)*

## APERITIVI Appetizers

Aperol Soda, Campari, Crodino, Bitter	€	3,00
Apertitivi Alcolici	€	4,00
Martini	€	4,00
Campari Orange	€	5,00
Bicicletta	€	4,00

## SPRITZ

Aperol Spritz	€	5,00
Campari Spritz	€	5,00
Hugo	€	5,00

## BIRRE Beers

Spina / draft beer	glass cl 20 € 2,50	glass cl 40 €	4,50
Ichnusa	cl 33 € 2,50	cl 66 €	4,50
Ichnusa non filtrata		cl 33 €	4,00
Birra Rossa		cl 33 €	4,00
Senza glutine / gluten free		cl 33 €	5,00
Ichnusa cruda		cl 33 €	4,00
Analcolica		cl 33 €	4,00
Franziskaner		cl 50 €	7,00
Warsteiner		cl 33 €	5,00

### BIRRE ARTIGIANALI | Sardinian beers

Barley Friska		cl 37,5 €	7,00
Barley Sella del Diavolo		cl 37,5 €	7,00

## VINI SFUSI Bulk wines

Vino sfuso rosso e bianco / Bulk red and white wine	cl 25 € 3,00	cl 50 € 4,50	cl 100 €	8,00
Calice di bianco del giorno / white wine glass of the day			da €	4,00
Calice di rosso del giorno / red wine glass of the day			da €	4,00



«A casa nostra nel caffelatte non ci mettiamo niente...né il caffè, né il latte»

"At home we don't put anything in the latte ... neither coffee nor milk"

## BEVANDE drinks

Acqua minerale naturale o gasata <i>Natural or sparkling mineral water</i>	€ 2,50
Coca Cola, Coca Cola Zero, Acqua tonica, Fanta, Chinotto, Aranciata Amara, Sprite, Lemonsoda, The freddo, Spezi	€ 3,00
Succhi di frutta (Mela, Pera, Pesca, Arancia, Ananas, Ace) <i>Fruit juices (Apple, Pear, Peach, Orange, Pineapple, Ace)</i>	€ 2,80

## COCKTAIL

Mojito (Rum, zucchero di canna, lime, menta)	€ 8,00
Margarita (Tequila, lime)	€ 8,00
Tequila Sunrise (Tequila, succo di arancia, granatina)	€ 8,00
Cuba Libre (Rum Bianco, cola, lime)	€ 8,00
Pina Colada (Rum, cocco, ananas)	€ 8,00
Caipiredda (Fil'e Ferru, Limone, Zucchero di Canna)	€ 8,00

## CAFFETTERIA Coffee bar

Caffè / Coffee	€ 1,20
Caffè decaffeinato / Decaffeinated coffee	€ 1,40
Cappuccino	€ 1,50
Camomilla / Chamomile	€ 1,20
The Caldo / hot tea	€ 1,20
Caffè d'orzo / Barley coffee	€ 1,50
Latte macchiato	€ 1,70
Marocchino	€ 1,70
Caffè corretto / Coffee with alcohol	€ 3,00
Cioccolata / Chocolate	€ 3,00
Ginseng	€ 2,50

## Allergeni

**Gentile Ospite, in relazione al regolamento UE 1169/2011 sui cibi allergeni alimentari, se soffre di allergie e/o intolleranze alimentari chiedi pure informazioni sul nostro cibo e sulle bevande, siamo preparati per consigliarti nel migliore dei modi.**

*Dear Guest, in relation to EU regulation 1169/2011 on food allergens food, if you suffer from allergies and / or food intolerances ask for information on our food and drinks, we are prepared to advise you in the best way.*

 <b>1</b> Glutine Gluten	 <b>2</b> Crostacei Shellfish	 <b>3</b> Uova Eggs	 <b>4</b> Pesce Fish	 <b>5</b> Arachidi Peanuts
 <b>6</b> Soia Soy	 <b>7</b> Latticini Dairy Products	 <b>8</b> Frutta a Guscio Nuts	 <b>9</b> Sedano Celery	 <b>10</b> Senape Mustard
 <b>11</b> Sesamo Sesame Seeds	 <b>12</b> Anidride Solf.eSolfiti Sulfur Dioxide and sulfites	 <b>13</b> Lupini Lupins	 <b>14</b> Molluschi Molluscs	 <b>15</b> Aglio Garlic

*\* La volontà della direzione è quella di offrire prodotti freschi e di qualità, in alcuni periodi dell'anno però non è sempre possibile, per questo il prodotto contrassegnato con l'asterisco potrebbe essere surgelato o comunque sottoposto a trattamento termico per la tutela della Vostra salute e l'integrità del prodotto offerto.*

*\* Depending on the season and availability on the market, the products or ingredients marked with this symbol "\*" may be frozen.*