



# Welcome to Sos Nidos

THE CENTENARIAN'S OF THE BLUE ZONE MENU

## Starters

Selection of Cured Meats from Oliena  
Variety of Cheeses from Barbagia  
Homemade Marinated Vegetables

## First Course

Salty Cheese "Frughe" Typical Soup  
Green Lasagna with Zucchini and Thyme

## Main Course & Side

Beef with Nepente's Sauce  
Our Farmer's Potatoes

## Dessert of the Centenarians



# *Benvenuti a Sos Nidos*

IL NOSTRO MENÙ DEI CENTENARI

## *Antipasti*

Selezione di Salumi di Oliena  
Formaggi del Territorio  
I nostri Sottoli Fatti in Casa

## *Primi*

Minestra di Frughe con Patate  
Sfogliata Verde con Zucchine e Timo

## *Secondo & Contorno*

Brasato di Manzo al Nepente  
Patate all'Olianese

## *Dessert dei Centenari*