

LA TECIA VEGANA

Ristorante biologico vegano

EST 2017

CALLE DEI SECCHI 2104, VENEZIA

IG @LATECIAVEGANA

WWW.LATECIAVEGANA.COM

COPERTO € 2,00 no TAKE AWAY

MENU ESTIVO 2024

PER I MEZZOGIORNI DELLA TECIA VEGANA

ANTIPASTI

Insalata russa : maionese di mandorle , patate, piselli, carote, cetriolini (senza glutine)	€ 7,00
Melanzane in saor : cipolle, pinoli, uvetta (senza glutine)	€ 7,00
Hummus di ceci e cannellini : cumino, aglio, limone tahin, olio evo (senza glutine)	€ 7,00
Insalatona della casa : misticanza , fagiolini, “feta” crudista, avocado , carote, peperoni , cavolo rosso fermentato (senza glutine)	€ 11,00

PRIMI

Ravioli: (home made) bianchi e neri con ripieno di seitan e funghi porcini. Guarniti con anacardi	€ 15,50
Lasagna con ragù rosso di soia	€ 15,00
Pad Thai : con fagiolini, funghi shiitake, cavolo cappuccio, carote, zucchini, peperoni, latte di cocco. Guarniti con anacardi (senza glutine)	€ 15,00
Bigoli in salsa : spaghetti (home made) con salsa di alghe, cipolle, tamary, capperi.	€ 15,00

SECONDI

Omelette ripiena : a base di soia con funghi e formaggio vegano (senza glutine)	€ 16,50
Parmigiana di melanzane : con sugo rosso e formaggio vegano (senza glutine)	€ 15,50

DOLCI

Dolce al cucchiaino della Tecia Vegana : con crema alle mandorle e soia, savoiardi (home made), caffè, Mirin (senza glutine)	€ 6,50
Cheesecake crudista ai mirtilli : contiene anacardi, noci del Brasile e soia (senza glutine)	€ 6,50

Avvisateci sempre in caso di allergie o intolleranze

Si prega di non portare cibo o bevande dall'esterno nel ristorante per ragioni etiche e di sicurezza alimentare

COPERTO € 2,00 no TAKE AWAY

MENU SERALE

ANTIPASTO MISTO (SENZA GLUTINE)

Melanzane in Saor, formaggio vegano crudista di anacardi, polpette di semi di girasole con peperoncino crudiste, insalata russa con maionese (di mandorle), hummus di zucchine e mandorle , hummus di ceci e fagioli cannellini. € 15,00

PRIMI

Pad Thai di tagliatelle di riso (senza glutine) € 15,00
Con fagiolini, funghi shiitake, cavolo cappuccino, carote, zucchine, peperoni, latte di cocco guarnito con anacardi.

Lasagna con ragù rosso di soia € 15,00

Ravioli € 15,50
Bianchi e neri (home made) con ripieno di seitan and funghi porcini, Guarniti con anacardi

Gnocchi di patate (home made) € 15,00
Con salsa di pomodoro

SECONDI

Tempeh (senza glutine) € 16,00
Con salsa di pomodori e arachidi, cipolla e aglio. Con crudité e riso basmati

Arrostato di seitan al Nebbiolo € 17,00
Seitan , verdure miste e spezie guarnito con patate fondant

Burger € 16,50
A base di lenticchie , verdure miste, soia, guarnito con cipolle caramellate e pomodoro, crudité , formaggio vegano . (panino senza glutine a richiesta)

Omelette (senza glutine) € 16,50
A base di soia, con funghi e formaggio vegano

CONTORNI (TUTTI SENZA GLUTINE)

Fagiolini saltati € 6,50
Con pomodorini, cipolla , zenzero

Cicoria Saltata € 6,50
Con aglio, peperoncino e pomodori secchi

Patate al forno € 6,50
Con erbe d'arrostato

DOLCI

Cheesecake crudista ai mirtilli (senza glutine) € 6,50
Contiene anacardi e noci del Brasile

Dolce al cucchiaino della Tecia Vegana (senza glutine) € 6,50
Con crema alle mandorle e soia , savoiardi (home made) senza glutine , cacao, caffè e Mirin.

Torta di nocciole e cioccolato € 6,50
Con guarnizione di fragole

Tartufini al cioccolato e nocciole (senza glutine) € 2,00
(al pezzo)

COPERTO € 2,00 no TAKE AWAY

**AVVISACI SEMPRE
IN CASO DI INTOLLERANZE O/E ALLERGIE**

**SI PREGA DI NON PORTARE CIBO O BEVANDE DALL'ESTERNO
NEL NOSTRO RISTORANTE**

- PER RAGIONI ETICHE E DI SICUREZZA ALIMENTARE —

**QUI TROVATE LA LISTA COMPLETE DEGLI ALLERGENI:
AI SENSI DEL REGOLAMENTO EU 1169/11**

