

# LA TECIA VEGANA

Ristorante biologico vegano

EST 2017

CALLE DEI SECCHI 2104, VENEZIA

IG @LATECIAVEGANA

[WWW.LATECIAVEGANA.COM](http://WWW.LATECIAVEGANA.COM)

## **MENU 2024**

### **ANTIPASTO : piatto unico di assaggi**

**Insalata russa** : maionese di mandorle, patate, piselli, carote, cetriolini  
(senza glutine)

**Zucca in saor**: cipolle, pinoli, uvetta (senza glutine)

**Hummus di ceci e cannellini** : cumino, aglio, limone tahin, olio evo (senza glutine)

**Polpette crudiste** : semi di girasole, peperoncino, lievito in scaglie, tamary, carote ,  
aglio, cipolle, pepe, prezzemolo (senza glutine)

€ 14,00

**ZUPPA : crema di zucchine e patate con mix di verdure soffritte e  
cipolle rosse caramellate**

€ 11,00

### **PRIMI**

**Pad Thai di tagliatelle di riso (senza glutine)**

Con cavolo rosso, funghi shiitake, carote, zucchine, peperoni, tamary, latte di cocco  
guarniti con arachidi.

€ 16,00

**Lasagna con ragù rosso di soia**

€ 15,50

**Ravioli (home made)**

Bianchi e neri (home made) con ripieno di seitan e funghi porcini. Guarniti con  
anacardi

€ 16,00

**Risotto** con zucca e “no tonno” ( abase di soia) con salsa nera al surrogato di  
caffè e cacao (senza glutine)

€ 16,00

### **SECONDI**

**Arrosto di seitan al Nebbiolo**

Seitan con salsa di verdure miste e spezie . Guarnito con patate fondant

€ 18,00

**Parmigiana di melanzane (senza glutine)**

Con cipolla , salsa di pomodoro, basilico formaggio vegano al cocco.

€ 17,00

**Omelette (senza glutine)**

A base di soia, ripiena di funghi e formaggio vegano guarnita con crudità.

€ 16,50

**No fish (senza glutine)**

A base di soia , alghe nori con pastella di farina di ceci. Guarnito con salsa di  
insalata verde e scarola saltata con uvetta , aglio, olive, capperi, capperi.

€ 17,00

## **CONTORNI (TUTTI SENZA GLUTINE)**

**Insalata mista** € 5,00  
Con pomodoro, cipolla , zenzero

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

**Patate al forno** € 6,50  
Con erbe d'arrosto

## **DOLCI**

**Cheesecake crudista ai mirtilli (senza glutine)** € 6,50  
Contiene anacardi, noci del Brasile , lecitina di soia.

**Dolce al cucchiaino della Tecia Vegana (senza glutine)** € 6,80  
Con crema alle mandorle e soia , savoiardi (home made) senza glutine , cacao, caffè e Rum Amber Selection biologico.

**Torta del giorno** € 6,00/  
6,50

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

## **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**

