



LA TECIA VEGANA

RISTORANTE BIOLOGICO E VEGANO
DORSODURO, SANTA MARTA 2104, VENEZIA

INFO















Allergie o intolleranze alimentari? Avvisa sempre il personale di sala. I piatti possono essere serviti con guarnizioni non sempre specificate nel menù.

Si prega di **non introdurre** nel locale bevande o alimenti comprati altrove, nel rispetto delle misure di sicurezza alimentare e della nostra etica.

***incluse borracce o bottigliette d'acqua**

Legenda degli allergeni:


ELENCO ALLERGENI (Reg.1169/2011)

1		CEREALI CONTENENTI GLUTINE (cioè grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati) e prodotti derivati
2		CROSTACEI e prodotti derivati
3		UOVA e prodotti derivati.
4		PESCE e prodotti derivati, tranne: gelatina o colla di pesce utilizzata come chiarificante nella birra e nel vino
5		ARACHIDI e prodotti derivati.
6		SOIA e prodotti derivati
7		LATTE e prodotti derivati, incluso lattosio
8		FRUTTA A GUSCIO , cioè mandorle (<i>Amygdalus communis L.</i>), noccioline (<i>Corylus avellana</i>), nocci comuni (<i>Juglans regia</i>), nocci di anacardi (<i>Anacardium occidentale</i>), nocci di pecan (<i>Carya illinoensis (Wangenh) K. Koch</i>), nocci del Brasile (<i>Bertholletia excelsa</i>), pistacchi (<i>Pistacia vera</i>), nocci del Queensland (<i>Macadamia ternifolia</i>) e prodotti derivati
9		SEDANO e prodotti derivati
10		SENAPE e prodotti derivati
11		Semi di SESAMO e prodotti derivati
12		ANIDRIDE SOLFOROSA E SOLFITI in concentrazioni superiori a 10 mg/Kg o 10 mg/l espressi come SO ₂ .
13		LUPINI e prodotti derivati
14		MOLLUSCHI e prodotti derivati

ANTIPASTI

 **INSALATA RUSSA/€7** (5-6-8-10)

Insalata russa con maionese di mandorla, piselli, carote, patate, cetriolini, capperi

 **MELANZANE IN SAOR/ €7** (5-6-8)

Melanzane con cipolla, uva passa, pinoli

 **HUMMUS/ €7** (8)

Hummus di ceci e paprika servito con cialda di riso venere

PANZANELLA/€7 (1-5-6-8)

Pane, pomodorini con cetrioli, olive taggiasche, cipollotto, capperi, basilico

 **GAZPACHO/ €7** (10)

Zuppa fredda di pomodori, avocado, peperoni con cetrioli, cipolla e aglio

PRIMI

 **SPAGHETTI DI ZUCCHINE/ €11 RAW!** (10)

Spaghetti crudisti di zucchine con aglio nero, olive, pomodori secchi, serviti freddi

LASAGNE AL RAGU' /€12 (1-5-6-8-9-10)

Lasagne di semola con besciamella di soia e ragù rosso di seitan

 **THAI /€13** (5-8-10)

Tagliatelle di riso al cocco e verdure saltate, con fagiolini, shitake, cavolo cappuccio, carote, zucchine, peperoni e arachidi

BIGOLI IN SALSA /€13 (1-6)

Bigoli in salsa, rivisitazione veg del classico veneziano

RAVIOLI /€14 (1-6-8-9-10-12)

Ravioli bianchi e neri con ripieno di porcini e seitan, serviti con anacardi e il loro sughetto

SECONDI



WRAP/€12

(1-6)

Tortilla con seitan e peperoni, guacamole, salsa barbecue, serviti con ketchup, mayo e anguria

ARROSTO/ €14

(1-6-9-10-12)

Arrosto di seitan con il suo sughetto e salsa olandese, fagiolini e patate al forno



PARMIGIANA/ €13 SENZA SOIA!

(5-8-10)

Parmigiana di melanzane con pomodoro e formaggio di cocco



BURGER / €14

(6-8-9)

Burger di lenticchie senza pane con cipolla caramellata, avocado, pomodoro e vegan cheddar, servito con patate arrosto + ketchup

CONTORNI



INSALATONA ESTIVA /€7

(6)

Misticanza, formaggio tipo feta, cipolla rossa cruda, datterini



FAGIOLINI /€5

(8-10)

Fagiolini con pomodorini, anacardi e cipolla rossa



FINOCCHI /€5

(10)

Finocchi saltati con capperi e olive



CICORIA /€5

(10-12)

Cicoria saltata aglio,olio,peperoncino con pomodori secchi



PATATE /€5

(10)

Patate al forno con erbe aromatiche

DOLCI

TIRAMISU' /€6

(1-6-8-10)

Tiramisù con panna di mandorla e soia, fette biscottate di farro e bagna al cacao



NOT-A-CHEESE-CAKE /€6

(6-8)

Not a Cheese - cake con crema di soia e base di granola e cioccolato crudo con geleè all'arancia



CRÈME BRÛLÉE /€6

(6)

Crema bruciata di latte e panna di soia con zucchero di canna caramellato



BOMBETTE DI CIOCCOLATO /€3

(5-6-8-10)

Bis degustazione di pralina crudista con peperoncino e granella di pistacchio e tartufino di cacao amaro

BEVANDE

ACQUA LAURETANA 75CL /€2.5

Acqua iposodica con basso residuo fisso

BIBITE BIO / €3

Cola biologica, Zenzero, Limonata, Aranciata, Acqua Tonica

SUCCHI DI FRUTTA BIO / €3

Ananas, Mela, Mirtillo, Pesca, Pompelmo, Pera

THE FREDDO BIO 50CL / €5

Thè al Limone, Pesca, Verde

APERITIVO

SPRITZ BIO/ €3.5

Spritz biologico bitter / Hugo / Spritz analcolico

PROSECCO / €3

BELLINI / €4

Prosecco e succo di Pesca

P&A / €4

Prosecco e succo all'Ananas

BIRRA

BIRRA BIO LAMMSBRAU / €5

Lager Bionda / Lager senza Glutine / Lager senza Alcol

BIRRA HELLES NON FILTRATA / €6.5

VINO AL CALICE

BIANCO

Friulano (Friuli-Venezia Giulia) /€3

Gewürztraminer (Trentino Alto Adige) /€4

FRIZZANTE

Prosecco D.O.P (Veneto) /€3

ROSSO SENZA SOLFITI

Merlot (Veneto) /€4

Cabernet (Veneto) /€4

LISTA VINI / WINE LIST



PROSECCO / SPARKLING WINE

PROSECCO EXTRA DRY D.O.P	€18
Perlage Vinery, Treviso, 2022	
PROSECCO EXTRA DRY D.O.C	€3
Le Volpi, Colli Euganei, Veneto, 2020	€18

BIANCHI / WHITE WINE

BIANCO D.O.C [SENZA SOLFITI]	€18
Le Carline, Pramaggiore, Veneto, 2020	
PINOT GRIGIO [SENZA SOLFITI]	€18
Le Carline, Pramaggiore, Veneto, 2020	
GEWURZTRAMINER D.O.C	€4
Cantina Aldeno, Trentino Alto Adige, 2018	€20
RESILIENS D.O.C	€20
Le Carline, Pramaggiore, Veneto, 2020	
MANZONI BIANCO D.O.C	€28
Le Volpi, Colli Euganei, Veneto, 2019	

ROSSI / RED WINE

CABERNET D.O.C [SENZA SOLFITI]	€4
Le Carline, Pramaggiore, Veneto, 2020	€18
MERLOT D.O.C [SENZA SOLFITI]	€4
Le Carline, Pramaggiore, Veneto, 2020	€18
REFOSCO D.O.C [SENZA SOLFITI]	€20
Le Carline, Pramaggiore, Veneto, 2020	
MERLOT D.O.C [12 MESI]	€24
Le Volpi, Colli Euganei, Veneto, 2019	
ROSSO D.O.C [24 MESI]	€25
Le Volpi, Colli Euganei, Veneto, 2019	

BEVANDE CALDE

CAFFÈ /€2

Espresso, Macchiato mandorla

BEVANDE CALDE / €3

Cappuccino di mandorla, Latte macchiato

INFUSI YOGI TEA / €3

Rooibos, Zenzero, Menta e Lime, Detox, Chili dolce, Abbraccio della sera, Respiro

THÈ CALDO / €3

Thè Earl grey, Bianco, Nero, Matcha

LIQUORI / DIGESTIVI

GRAPPA /€5

Grappa bianca / Barricata

LIMONCELLO / €4

AMARO / €4

Amaro alle erbe / Amaro ai frutti rossi

SAMBUCA / €4

PASSITO / €6
