

# GIORNATA INTERNAZIONALE DEI DIRITTI DELLE DONNE 2024

Il pranzo "green" dedicato alle donne al "Santi Romano", al "San Saverio" e al "Civico"

Menù dell'8 Marzo 2024

Primi piatti

## Insalata di lenticchie nere di Sicilia e quinoa

*Ingredienti: Quinoa, Pomodoro Datterino, Lenticchia nera siciliana, Carota fresca biologica, Olio extravergine di Oliva biologico, Erba Cipollina, Basilico fresco, Menta, Alloro secco, Pepe Nero, Sale fino, Zafferano*

*Contenuti/Allergeni: Cereali contenenti glutine: Grano.*

*Scheda tecnica: Per saperne di più sulla preparazione del piatto, sulla quantità di ingredienti per porzione, sui valori nutrizionali ed altro, consulta il [ricettario](#) di COT Ristorazione.*

## Busiate con pesto di pistacchi, spada e ciliegino

*Ingredienti: Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua [senape, soia]), Pomodoro Ciliegino Biologico, Pesce Spada surgelato, Pesto di pistacchi (pistacchio, parmigiano grattugiato, pinoli, aglio, olio extravergine d'oliva, sale, pepe. [latte]), Olio extravergine di Oliva biologico, Prezzemolo fresco, Pepe Nero, Sale fino, Aglio fresco.*

*Contenuti/Allergeni: Cereali contenenti glutine: Grano, Latte e prodotti a base di Latte; Contiene ingredienti surgelati/congelati, Pesce e prodotti a base di Pesce, Frutta a guscio: Pistacchio, Senape e prodotti a base di Senape, Soia e prodotti a base di Soia*

*Scheda tecnica: Per saperne di più sulla preparazione del piatto, sulla quantità di ingredienti per porzione, sui valori nutrizionali ed altro, consulta il [ricettario](#) di COT Ristorazione.*

## Rigatoni con broccoli freschi e mollica atturrata

*Ingredienti: Pasta di Semola di grani antichi - Rigatoni (Semola di grano duro, acqua), Broccolo verde fresco locale, Cipolla Dorata, Pane grattugiato tostato, Olio extravergine di Oliva biologico, Uvetta, Pinolo, Acciuga filetti del mediterraneo (pesce), Sale fino.*

*Contenuti/Allergeni: Pesce e prodotti a base di Pesce, Cereali contenenti glutine: Grano*

*Scheda tecnica: Per saperne di più sulla preparazione del piatto, sulla quantità di ingredienti per porzione, sui valori nutrizionali ed altro, consulta il [ricettario](#) di COT Ristorazione.*

## Zuppa di farro con asparagi freschi e carciofi

*Ingredienti: Brodo vegetale (Pomodoro Pelati Carota, Sedano Cipolla Bianca Prep. granulare per brodo veg. (sz. glutammato -sz glutine) Acqua [soia]), Farro biologico, Asparago Verde fresco, Carciofo cuori surgelati, Scalogno, Porro, Cipolla Dorata, Prezzemolo fresco, Curcuma, Sale fino, Pepe Nero*

*Contenuti/Allergeni: Sedano e prodotti a base di Sedano, Cereali contenenti glutine: Farro, Contiene ingredienti surgelati/congelati, Soia e prodotti a base di Soia.*

*Scheda tecnica: Per saperne di più sulla preparazione del piatto, sulla quantità di ingredienti per porzione, sui valori nutrizionali ed altro, consulta il [ricettario](#) di COT Ristorazione.*

## Sgombro fresco con cipolla rossa

*Ingredienti: Sgombro fresco filetto (pesce), Cipolla Rossa, Olio extravergine di Oliva, Aceto di Vino Rosso (Vino solfiti), Grano tenero Tipo "00" Farina (senape, soia), Scorza d'Arancia, Zucchero bianco, Menta, Sale fino, Pepe Nero*

*Contenuti/Allergeni: Cereali contenenti glutine: Grano, Anidride Solforosa e Solfiti >10 mg/l, Pesce e prodotti a base di Pesce, Senape e prodotti a base di Senape, Soia e prodotti a base di Soia*

*Scheda tecnica: Per saperne di più sulla preparazione del piatto, sulla quantità di ingredienti per porzione, sui valori nutrizionali ed altro, consulta il [ricettario](#) di COT Ristorazione.*

## Frittata di asparagi

*Ingredienti: Uova pastorizzate biologiche, Asparago Verde fresco, Parmigiano Reggiano Grattugiato DOP (Latte, sale, caglio) Latte UHT Intero, Purè di patate in fiocchi (Fiocchi di patate 99%, emulsionante: mono e digliceridi degli acidi grassi; stabilizzante: difosfato disodico; antiossidante: metabisolfito di sodio; aroma, estratto di curcuma) Prezzemolo fresco Sale fino.*

*Contenuti/Allergeni: Latte e prodotti a base di Latte, Uova e prodotti a base di Uova, Anidride Solforosa e Solfiti >10 mg/l*

*Scheda tecnica: Per saperne di più sulla preparazione del piatto, sulla quantità di ingredienti per porzione, sui valori nutrizionali ed altro, consulta il [ricettario](#) di COT Ristorazione.*

## Pepite di fagioli misti in crosta di sesamo accompagnati da una mayo vegetale

*Ingredienti: Fagiolo Cannellini secco, Fagiolo Borlotti secco biologico, Sesamo Semi, Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito), Albume d'uovo pastorizzato, Mandorla tostata (mandorle), Olio di Semi di Girasole, Timo essiccato, Basilico essiccato, Erba Cipollina, Menta, Aglio fresco, Sale fino.*

*Contenuti/Allergeni: Cereali contenenti glutine: Grano, Uova e prodotti a base di Uova, Semi di Sesamo e prodotti a base di Sesamo, Frutta a guscio: Mandorle. Può contenere tracce di: Cereali contenenti glutine: Farro, Cereali contenenti glutine: Grano Khorasan, Cereali contenenti glutine: Segale, Cereali contenenti glutine: Orzo, Cereali contenenti glutine: Avena*

*Scheda tecnica: Per saperne di più sulla preparazione del piatto, sulla quantità di ingredienti per porzione, sui valori nutrizionali ed altro, consulta il [ricettario](#) di COT Ristorazione.*

## Burger di broccoli, ceci e miglio

*Ingredienti: Broccolo fresco verde Ceci secchi Miglio biologico Ceci Farina Olio extravergine di Oliva Limone Sale marino iodato Pepe Nero.*

*Contenuti/Allergeni: Nessuno*

*Scheda tecnica: Per saperne di più sulla preparazione del piatto, sulla quantità di ingredienti per porzione, sui valori nutrizionali ed altro, consulta il [ricettario](#) di COT Ristorazione.*

## Crostone di pane nero di Tumminia con ricotta bio, miele agli agrumi e cicoria ripassata

*Ingredienti: Cicoria fresca Pane nero di Tumminia (grano) Ricotta Biologica (siero di latte, crema di latte, sale, correttore di acidità: acido citrico) Olio extravergine di Oliva biologico Miele di arancia Aglio fresco Sale fino*

*Contenuti/Allergeni: Cereali contenenti glutine: Segale, Cereali contenenti glutine: Farro, Cereali contenenti glutine: Grano, Cereali contenenti glutine: Orzo, Cereali contenenti glutine: Avena, Latte e prodotti a base di Latte.*

*Scheda tecnica: Per saperne di più sulla preparazione del piatto, sulla quantità di ingredienti per porzione, sui valori nutrizionali ed altro, consulta il [ricettario](#) di COT Ristorazione.*

## Fagiolini, cipolla rossa e olive nocellara

*Ingredienti: Fagiolini surgelati biologici, Cipolla Rossa, Olio extravergine di Oliva, Oliva Verde Nocellara, Sale fino*

*Contenuti/Allergeni: Contiene ingredienti surgelati/congelati*

*Scheda tecnica: Per saperne di più sulla preparazione del piatto, sulla quantità di ingredienti per porzione, sui valori nutrizionali ed altro, consulta il [ricettario](#) di COT Ristorazione*

## Cicoria ripassata

*Ingredienti: Cicoria, Olio extravergine di Oliva, Aglio fresco, Pepe Nero, Sale fino.*

*Contenuti/Allergeni: Nessuno*

*Scheda tecnica: Per saperne di più sulla preparazione del piatto, sulla quantità di ingredienti per porzione, sui valori nutrizionali ed altro, consulta il [ricettario](#) di COT Ristorazione*

## Insalata lattuga, carote e misticanza

*Ingredienti: Lattuga Iceberg, Misticanza, Carota fresca biologica*

*Contenuti/Allergeni: nessuno.*

*Scheda tecnica: Per saperne di più sulla preparazione del piatto, sulla quantità di ingredienti per porzione, sui valori nutrizionali ed altro, consulta il [ricettario](#) di COT Ristorazione*

## Pane ai grani antichi

*Ingredienti: Pane ai grani antichi o pane ai cereali ai grani antichi.*

*Contenuti/Allergeni: Cereali contenenti glutine: Grano*

*Scheda tecnica: Per saperne di più sulla quantità di ingredienti per porzione, sui valori nutrizionali ed altro, consulta il [ricettario](#) di COT Ristorazione*

Contorni

## Maionese vegetale

*Ingredienti: carota fresca, sedano bianco fresco, patata fresca, limone, olio extravergine di oliva biologico.*

*Contenuti/Allergeni: Sedano e prodotti a base di Sedano.*

*Scheda tecnica: Per saperne di più sulla quantità di ingredienti per porzione, sui valori nutrizionali ed altro, consulta il [ricettario](#) di COT Ristorazione.*

## Torta Mimosa

*Ingredienti: Latte UHT Parzialmente Scremato, Zucchero bianco, Grano tenero Tipo "00" Farina (senape, soia), Panna da montare (latte), Purè di patate in fiocchi (Fiocchi di patate (99%), emulsionante: mono e digliceridi degli acidi grassi; stabilizzante: difosfato disodico; antiossidante: metabisolfito di sodio; aroma, estratto di curcuma), Uova Intere fresche, Limone scorza, Vaniglia baccello*

*Contenuti/Allergeni: Cereali contenenti glutine: Grano, Latte e prodotti a base di Latte, Uova e prodotti a base di Uova, Anidride Solforosa e Solfiti >10 mg/l, Senape e prodotti a base di Senape, Soia e prodotti a base di Soia*

*Scheda tecnica: Per saperne di più sulla quantità di ingredienti per porzione, sui valori nutrizionali ed altro, consulta il [ricettario](#) di COT Ristorazione.*

*Per saperne di più, consulta il [Ricettario](#) di COT Ristorazione*