

GREEN FOOD WEEK

Il pranzo "meatless" al "Santi Romano", al "San Saverio" e al "Civico"

Menù dell'8 Febbraio 2024

Primi piatti

Insalata di Couscous e lenticchie nere di Sicilia

Ingredienti: couscous (grano), pomodoro datterino, lenticchia nera biologica secca, carota fresca biologica, olio extravergine di oliva biologico, basilico fresco, erba cipollina, alloro secco, menta, pepe nero, sale fino.

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.

Pasta al pesto di fave

Ingredienti: pasta di semola di grano duro biologica (semola di grano duro, acqua [senape, soia]), brodo vegetale (pomodoro pelati, carota, sedano, cipolla bianca, acqua), fava secca siciliana biologica, pomodoro pelati biologici, basilico fresco, olio extravergine di oliva biologico, parmigiano reggiano dop (latte, sale, caglio), pinolo sgusciato, cipolla biologica, menta, sale fino.

Contenuti/Allergeni: latte e prodotti a base di latte, cereali contenenti glutine: grano, sedano e prodotti a base di sedano, senape e prodotti a base di senape, soia e prodotti a base di soia cereali contenenti glutine: farro; sedano e prodotti a base di sedano.

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.

Pasta integrale ai grani antichi con pomodoro siccagno e ricotta

Ingredienti: pasta di semola integrale di grano duro antico (semola integrale di grano duro Russello, acqua) passata di pomodoro siccagno biologico, ricotta di vacca biologica (siero di latte, crema di latte, sale, correttore di acidità: acido citrico), cipolla bianca biologica - filiera locale, olio extravergine di oliva biologico, basilico fresco, sale fino.

Contenuti/Allergeni: latte e prodotti a base di latte, 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 cereali e legumi con verdure di stagione

Ingredienti: brodo vegetale (pomodoro pelati, carota, sedano, cipolla bianca, preparato granulare per brodo vegetale sz. glutammato – sz. glutine, acqua [soia]), zucca gialla biologica fresca, broccolo sparacello fresco, cavolo cappuccio verde, lenticchia nera siciliana biologica secca, orzo perlato biologico, ceci paschi secchi, farro biologico, fagiolo misti siciliani secchi, passata di pomodoro biologico, carota fresca biologica, sedano fresco, cipolla bianca biologica - filiera locale, sale fino.

Contenuti/Allergeni: sedano e prodotti a base di sedano, cereali contenenti glutine: orzo, cereali contenenti glutine: farro, soia e prodotti a base di soia. Può contenere tracce di: cereali contenenti glutine: grano, cereali contenenti glutine: grano khorasan, cereali contenenti glutine: segale, 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.

Nuggets di sparaceddi e pinoli

Ingredienti: broccolo sparacello fresco, ricotta di vacca biologica (siero di latte, crema di latte, sale, correttore di acidità: acido citrico), pane grattugiato (farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito), uova siciliane intere pastorizzate, pinolo sgusciato, prezzemolo fresco biologico, sale fino, aglio fresco biologico, pepe nero.

Contenuti/Allergeni: cereali contenenti glutine: grano, uova e prodotti a base di uova, 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.

Burger di zucca e tofu ai semi misti

Ingredienti: zucca gialla biologica fresca, tofu (soia), pane grattugiato (farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito), cipolla bianca biologica - filiera locale, olio extravergine di oliva biologico, lino semi, zucca semi, girasole semi, noce moscata in polvere, sale fino, 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.

Pancake di ceci e piselli

Ingredienti: pisello fine biologico surgelato, ceci farina biologica, acqua minerale frizzante, olio di semi di lino, olio extravergine di oliva biologico, menta fresca locale, sale fino, curcuma.

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.

Polpette di fagioli misti con erbe aromatiche di Sicilia

Ingredienti: fagiolo cannellini biologico secco, fagiolo borlotti secco biologico, pane grattugiato (farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito), albume d'uovo pastorizzato, mandorla siciliana pelata (mandorle), nocciola siciliana (nocciole), olio di semi di girasole, timo siciliano bio essiccato, basilico siciliano bio essiccato, erba cipollina essiccata bio, menta locale, aglio fresco locale, sale fino.

Contenuti/Allergeni: cereali contenenti glutine: grano, uova e prodotti a base di uova, frutta a guscio: nocciole, 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.

Zucca in agrodolce

Ingredienti: zucca gialla biologica fresca, cipolla bianca biologica - filiera locale, aceto di vino bianco (vino solfiti), olio extravergine di oliva biologico, zucchero bianco, sale fino.

Contenuti/Allergeni: 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.

Cavolo cappuccio e olive nocellara

Ingredienti: cavolo cappuccio verde biologico, oliva nera nocellara, cipolla biologica, olio extravergine di oliva biologico, 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.

Verdure fresche in insalata (lattuga, rucola e carota)

Ingredienti: lattuga iceberg, carota fresca biologica, insalata rucola.

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 di farina di grani antichi (Semola di grano Timilia, semola di grano Saragolla, acqua, sale, pasta madre).

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.

Maionese vegetale

Ingredienti: carota fresca biologica, sedano bianco fresco, patata fresca biologica, limone biologico, 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.

Frutta biologica di stagione



Linea "pizzeria" al "Santi Romano"

Pizze

Pizza Margherita

Ingredienti: passata di pomodoro siccagno bio, mozzarella bio, olio evo bio, blend di farine siciliane macinata a pietra, olio extra vergine di oliva bio, basilico, origano, sale

Norma

Ingredienti: passata di pomodoro siccagno bio, mozzarella bio, ricotta bio, parmigiano reggiano Dop, melanzane fritte, blend di farine siciliane macinata a pietra, olio extra vergine di oliva bio, basilico, sale.

Pizza zucca e provola

Ingredienti: crema di zucca bio, mozzarella bio, provola siciliana bio, funghi freschi, zucchine e melanzane, olio evo bio, blend di farine siciliane macinata a pietra, sale

Pizza Nocellara

Ingredienti: salsa di datterino giallo bio, mozzarella bio, crumble di olive nere nocellara, olio evo bio, basilico, blend di farine siciliane macinata a pietra, sale

Pizza spinaci e ragusano

Ingredienti: Crema di spinaci bio, mozzarella bio, spuma di Ragusano dop, pomodoro secco, blend di farine siciliane macinata a pietra, olio extra vergine di oliva bio, crumble di pane tostato, sale

Pizza patate e provola

Ingredienti: mozzarella bio, provola siciliana bio, patate bio, rosmarino siciliano, olio evo bio, blend di farine siciliane macinata a pietra, sale



Linea "Burger" al "Santi Romano"

Burger vegetale

Burger di verdure fresche classico

Burger di zucca e tofu ai semi misti (vegano)

Burger di sparaceddi e pinoli

Burger di ceci e rosmarino (vegano)

Salse da condimento: maionese vegetale o ketchup

Maionese vegetale

Ingredienti: carota fresca biologica, sedano bianco fresco, patata fresca biologica, limone biologico, 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.

Per saperne di più, consulta il [Ricettario](#) di COT Ristorazione e lo [storyboard](#) per la realizzazione del menù della "Green Food Week 2024"