

HELLO
my name is



lattughino

Book degli ingredienti:

Caesar's, Pieno Invernale, Indie Salad, Proteina, Miamamma, Tuna Teriyaki, Hanzo, Pappa al pomodoro, Orzomondo al verde, Minestra di legumi ai cereali, Canederli, Zuppa Saracena, Cereali Mix con verdure saltate, Bacon Club Sandwich, Chicken Burger, Burger Vegetariano, Pollo Wrap, Gambas Wrap, Cartoccio di seitan, Canton, Crespelle integrali, Pizzocchero Alternativo, Quasi Spezzatino, Terrina di pollo, Ciambellone allo yogurt, Budino di miglio, Crema di riso, Smoothies, Insalata di frutta.

INDEX

menù

CHEF SALADS

Caesar's	3
Pieno Invernale	4
Indie Salad	5
Proteina	6
Miamamma	7
Tuna Teriyaki	8
Hanzo	9

MINESTRE E ZUPPE

Pappa al pomodoro	10
Orzomondo al verde	11
Minestra di legumi	12
Canederli	13
Zuppa Saracena	14
Cereali Mix con verdure	15

SANDWICHES & WRAPS

Bacon Club Sandwich	16
Chicken Burger	17
Burger Vegetariano	18
Pollo Wrap	19
Gambas Wrap	20

LATTUGHINO SOLOS

Cartoccio di seitan	21
Canton	22
Crespelle integrali	23
Pizzocchero Alternativo	24
Quasi spezzatino	25
Terrina di pollo	26

DESSERT E FRUTTA FRESCA

Ciambellone allo yogurt	27
Budino di miglio	28
Crema di riso	29
Insalata di frutta	30

SMOOTHIES

Smoothies (base acqua)	31
Smoothies (base latte)	32

HELLO
my name is

Caesar's



Ingredienti:

Lattuga romana, radicchio, bacon grigliato (carne di suino, sale, saccarosio, aromi, destrosio, antiossidante, nitrito di sodio e nitrato di potassio), carciofini all'olio (carciofi, olio e.v.o., spezie, aceto, zucchero, antiossidanti), scaglie di parmigiano (latte, sale, caglio), pomodori, crostini di pane, salsa Caesar's (olio e.v.o., grana grattugiato, aceto, succo limone, acciughe). A scelta, pollo grigliato.

HELLO
my name is

Pieno Invernale



Ingredienti:

Grano saraceno, tofu affumicato (soia gialla, nigari, acqua, origano/basilico/maggiorana 0,1%, olio e.v.o., semi di sesamo, tamari (soia, acqua, sale, mirin), sedano, pomodori, funghi champignon.

HELLO
my name is

Indie Salad



Ingredienti:

Radicchio grigliato, spinaci al vapore, pomodorini, patate al vapore, noci, germogli freschi, salsa yogurt (yogurt bio, olio e.v.o., sale, pepe).

HELLO
my name is

Proteina



Ingredienti:

Carne di bovino 80% acqua, sale, spezie (alloro, rosmarino, ginepro, chiodi di garofano, aglio), destrosio esaltatore di sapidità E621, correttore di acidità antiossidante E301, conservanti E 250, fontina (latte, sale, caglio), champignon marinati (olio e.v.o., prezzemolo, sale), mela verde, pinoli, sesamo, miele.

HELLO
my name is

Miamamma



Ingredienti:

Pollo lessato, sedano, carote, cipolle, emmenthal (latte, sale, caglio), sedano al vapore, uvetta, mostarda (frutta variabile in proporzione, zucchero, essenza di senape, conservante).

HELLO
my name is

Tuna Teriyaki



Ingredienti:

Tonno marinato, salsa teriyaki [salsa di soia (acqua, soia, sale marino, frumento, aspergillus oryzae), vino di riso, zucchero e zenzero fresco], patate al vapore, pomodorini, germogli freschi, alga marina wakame.

HELLO
my name is

Hanzo



Ingredienti:

Trancio di spada marinato con sale e zucchero (50/50), buccia di limone, arancio, aneto fresco, maggiorana, avocado, sedano scottato, pomodorini, pinoli, germogli freschi.

HELLO
my name is

Pappa al pomodoro



Ingredienti:

Pomodori ramati freschi, basilico, pane casalingo (farina di grano tenero tipo "0", acqua, lievito naturale, lievito, farina di cereali maltati), acqua, brodo vegetale (sedano, carote, cipolle, porri, prezzemolo), olio e.v.o.

HELLO
my name is

Orzomondo al verde



Ingredienti:

Orzo integrale, orzo perlato, erbe, coste, patate, fagioli, brodo vegetale (sedano, carote, cipolle, porri, prezzemolo), olio e.v.o.

HELLO
my name is

Minestra di legumi



Ingredienti:

Fagioli borlotti, orzo perlato, farro perlato, lenticchie rosse decorticate, fagioli cannellini, fagioli occhio nero, piselli spezzati, lenticchie mignon, fagioli adzuchi verdi, fagioli rossi, patate in proporzioni variabili.

HELLO
my name is

Canederli



Ingredienti:

Pane casalingo (farina di grano tenero tipo “0”, acqua, lievito naturale, lievito, farina di cereali maltati), uova, erbette, speck (carne di suino, sale, spezie e aromi naturali, nitrato di potassio, nitrito di sodio), latte a lunga conservazione p.s., brodo di carne (carote, porri, cipolle, sedano, prezzemolo, muscolo di manzo, pollo in quarti).

HELLO
my name is

Zuppa Saracena



Ingredienti:

Grano saraceno, assortimento di funghi (prataioli, chiodini, champignon, porcini in proporzione variabile), aglio, prezzemolo, vino bianco, castagne secche ammollate nel latte a lunga conservazione p.s., zafferano, rosmarino, brodo vegetale (sedano, carote, cipolle, porri, prezzemolo), olio e.v.o.

HELLO
my name is

Cereali mix con verdure



Ingredienti:

Riso basmati, riso integrale tondo, orzo perlato, farro perlato, riso nero venere in proporzione variabile, zucchine, sedano, piselli, fagiolini, carote, melanzane, patate in proporzione variabile, olio e.v.o., salsa di soia (acqua, soia, sale marino, frumento, aspergillus oryzae).

HELLO
my name is

Bacon Club Sandwich



Ingredienti:

Pane bianco a cassetta (farina di grano tenero tipo “0”, acqua, latte scremato, strutto, sale, farina di soia, saccarosio, lievito), tacchino al forno (petto di tacchino, sale destrosio, lattosio, aromi, esaltatore di sapidità, antiossidanti E 316, conservanti E250), pomodori, lattuga, cheddar cheese (latte, sale, caglio), maionese (tuorlo d’uovo pastorizzato, olio di semi di girasole, succo di limone fresco, aceto di vino), insalata mix, bacon (pancetta suina, sale, destrosio, spezie, E252, E250, E300, E301).

HELLO
my name is

Chicken Burger



Ingredienti:

Pane per hamburger (Farina di frumento tipo “0”, acqua, zucchero, olio vegetale, grassi vegetali idrogenati, sesamo 2%, lievito, sale, emulsionanti, alcol etilico), pollo, sale, pomodori, formaggio cheddar (latte, sale, caglio), salvia, bbq sauce [ketchup (pomodoro, aceto, zucchero), peperoncini, cipolle].

HELLO
my name is

Burger Vegetariano



Ingredienti:

Pane per hamburger (Farina di frumento tipo “0”, acqua, zucchero, olio vegetale, grassi vegetali idrogenati, sesamo 2%, lievito, sale, emulsionanti, alcol etilico), lenticchie, fagioli, riso in proporzioni variabili, uovo, grana grattugiato (latte, sale, caglio), pomodori, bbq sauce [ketchup (pomodoro, aceto, zucchero), peperoncini, cipolle].

HELLO
my name is

Pollo Wrap



Ingredienti:

Piadina (farina tipo “00”, acqua, strutto, sale), sedano, carote e zucchine in proporzione variabile, pollo alla griglia, olio e.v.o., formaggio edamer (latte, sale, caglio).

HELLO
my name is

Gambas Wrap



Ingredienti:

Piadina (farina tipo “00”, acqua, strutto, sale), sedano, carote e zucchine in proporzione variabile, gamberi in salamoia (sgusciati e precotti, acqua, sale, conservanti E200 E210, correttore di acidità E260 E330 E270, coloranti E160 E162, esaltatore di sapidità E621, edulcorante E954), olio e.v.o., formaggio robiola (latte, sale, caglio).

HELLO
my name is

Cartoccio di seitan



Ingredienti:

Seitan [farina tipo “0”, acqua, tamari (acqua, soia, sale), alga kombu, zenzero, erbe aromatiche], olive nere denocciolate in salamoia, capperi sotto sale, pomodorini, prezzemolo, maggiorana, riso basmati, olio e.v.o.

HELLO
my name is

Canton



Ingredienti:

Tofu naturale (soia gialla, nigari, acqua), gamberi in salamoia (sgusciati e precotti, acqua, sale, conservanti E200 E210, correttore di acidità E260 E330 E270, coloranti E160 E162, esaltatore di sapidità E621, edulcorante E954), pollo fresco alla griglia, riso basmati, aceto di riso, olio e.v.o., salsa di soia (acqua, soia, sale marino, frumento, aspergillus oryzae).

HELLO
my name is

Crespelle integrali



Ingredienti:

Farina integrale di grano tenero, uova, latte, ricotta (latte, sale, caglio), verdure cotte in proporzione variabile con piselli, zucchine, carote, funghi, melanzane, fagiolini, sedano, salsa di pomodoro.

HELLO
my name is

Pizzocchero Alternativo



Ingredienti:

Farina di grano saraceno, farina bianca, acqua, olio e.v.o., spinaci, toma piemontese (latte, sale, caglio), tofu naturale (soia gialla, nigari, acqua), formaggio grattugiato (sale, latte, caglio), burro.

HELLO
my name is

Quasi Spezzatino



Ingredienti:

Seitan [farina “0”, acqua, tamari (acqua, soia, sale), alga kombu, zenzero, erbe aromatiche], funghi champignon, sedano, carote, cipolle, rosmarino, brodo vegetale, acqua, farina di mais precotta a vapore.

HELLO
my name is

Terrina di pollo



Ingredienti:

Pollo fresco, albume, panna liquida, pinoli, formaggio grana (latte, sale, caglio), pane grattugiato (farina di grano tenero tipo "0", acqua, lievito naturale, lievito, farina di cereali maltati), olio e.v.o.

HELLO
my name is

Ciambellone allo yogurt



Ingredienti:

Farina tipo “00”, uova, limone, latte, zucchero, agente lievitante, lievito in polvere.

HELLO
my name is

Budino di miglio



Ingredienti:

Miglio, ricotta magra (latte, sale, caglio), uvetta, latte, zucchero di canna, uova, limone, vaniglia, salsa di fragole (fragola, acqua, zucchero).

HELLO
my name is

Crema di riso



Ingredienti:

Riso integrale, mele, pere, cioccolato fondente 70%, panna da montare, latte fresco, zucchero di canna, miele, zucchero.

HELLO
my name is

Insalata di frutta



Ingredienti:

Frutta fresca, zucchero, succo di limone, yogurt a scelta.

HELLO
my name is

Smoothies

(base acqua)



Ingredienti:

Frutta fresca, acqua, zucchero.

HELLO
my name is

Smoothies

(base latte)



Ingredienti:

Frutta fresca, latte, yogurt, zucchero.