



LEGAMBIENTE LAZIO
CIRCOLO GEA



*Prodotti locali,
sani e responsabili*

LOCAL, HEALTY AND RESPONSIBLE PRODUCTS

Ingredienti biologici e a Km0

ORGANIC AND FARM-TO-TABLE INGREDIENTS



GLUTEN FREE



VEGETARIAN



VEGAN



Antipasti APPETIZERS

Crocchetta di patate (Ratta) prosciutto e provola

Potatoes croquette with ham and smoked cheese

4 Euro

Pomodoro Bio occhio di bue, burrata e basilico

Bio tomato with burrata cheese and basil-

8 Euro



Fiore di zucca ripieno di baccalà mantecato

Fried courgette flower with creamed black cod

4 Euro

Carpaccio di picanha, friggiteli in scapece e crema di datterini

Picanha carpaccio with green pappers and cream of cherry Tomato

13 Euro

Panzerottini fatti da noi pomodoro e mozzarella e cacio e pepe

Fried pizza with mozzarella cheese, tomato and pecorino cheese

12 Euro



Tacos di pollo, peperoni e guacamole

Tacos with chicken, peppers and guacamole

7 Euro



Tagliere di salumi e formaggi del Lazio con porchetta di nostra produzione

Selection of cured meats and cheese from Lazio

18 Euro



Tempeh alla griglia con orto in forno

Tempeh with Oven seasonal vegetables

14 Euro





Primi Piatti FIRST COURSES

Fettuccine ai Pomodorini freschi bio e basilico

Pasta homemade with cherry tomato and basil

12 Euro



Rigatoni freschi all'amatriciana con guanciale di amatrice e pecorino romano DOP

Pasta homemade amatriciana

14 Euro

Tonnarelli freschi cacio e pepe

Pasta homemade cacio and pepper

14 Euro



Rigatoni freschi alla carbonara con guanciale di amatrice e pecorino romano DOP

Pasta homemade carbonara

14 Euro

Tonnarelli freschi alla gricia e pecorino romano DOP

Pasta homemade gricia

14 Euro

Pasta del giorno vegana

Pasta homemade vegan

14 Euro

I nostri primi posso essere preparati con pasta gluten free su richiesta del cliente

All the dishes above can be prepared with gluten-free
pasta upon request

14 Euro





Secondi Piatti

MAIN COURSES

Tempeh alla griglia con orto in forno

Tempeh with oven roasted vegetables

14 Euro



Trancio di salmone (sapor maris) alla griglia con cicoria ripassata

Grilled salmon (sapor maris) with chicory

18 Euro



Tagliata di costata di manzo(200gr) selzione sakura con contorno a scelta

Ribeye (200gr) dry aged with side dish of your choice

24 Euro



Insalata base iceberg, burrata, pomodorini, carote, cetrioli e olive

Salad with iceberg, burrata cheese, cherry tomato, carrots, cucumber and olive

13 Euro



Fish and chips con salsa tartara

Fish and chips with tartara sauce

13 Euro

Caesar Salad di pollo, base iceberg con pane croccante e scaglie di grana

Iceberg chicken Caesar salad with toasted bread and grana cheese

13 Euro

Contorni

SIDE DISHES

Cicoria ripassata - Sauteed cicory

Patate fritte - Fried potatoes

Orto in forno - Oven seasonal vegetables

7 Euro





Panini S A N D W I C H E S

Panino burger di manzo sakura con bacon, formaggio, insalata, pomodoro

Sakura beef burger sandwiches with tomatoes, bacon and cheese

13 Euro

Panino con porchetta fatta da noi, con rucola e tabasco

Porchetta home made sandwiches with rocket and tabasco

12 Euro

Panino con burger di patata dolce ,songino e mayo al basilico

Sweet potato burger sandwich with salad and basil mayo

12 Euro



Panino con pulled di pollo e insalata coleslaw

Pulled chicken sandwich with coleslaw salad

12 Euro

Pinsa P I Z Z A

Pinsa con salsa di pomodoro datterino, burrata e basilico

Pinsa with tomato sauce, burrata cheese and basil

10 Euro



Pinsa con mortadella, stracciatella e pistacchio

Pinsa with mortadella, stracciatella cheese and pistacchio

12 Euro

Pinsa con orto in forno crema di datterino

Pinsa with oven vegetables of season and datterino tomato sauce

12 Euro





Dolci

DESSERTS

Tiramisù

7 Euro



Cheesecake al cocco con salsa al mango, pesca e albicocca

Coconut cheesecake with mango, peach and apricot sauce

7 Euro

Bicchierino ai frutti di bosco

Berry glass with chocolate

7 Euro

Torta vegana

Vegan cake

7 Euro



Soft drink

Acqua

2 Euro

Chinotto

4 Euro

Coca Cola

4 Euro

Succhi di frutta

4 Euro

Coca Cola Zero

4 Euro

Red Bull

4 Euro

Aranciata Fanta

4 Euro

Soda

4 Euro

Servizio 1,5 Euro





Birre B E E R

Moretti 40 cl - 4,6% vol

5 Euro

Icnusa Ambra Limpida 40 cl - 5% vol

5 Euro

Ipa glacile 40 cl - 7,5% vol

7 Euro

Guinness 40 cl - 4,2% vol

7 Euro

Birra analcolica

7 Euro

Birra gluten free

7 Euro

Bollicine S P A R K L I N G W I N E S

Prosecco DOC

28 Euro

Prosecco Rosé DOC

Vinicola isola Augusta - Pinot nero, Glera (prosecco) - Veneto

24 Euro

Pass Dosé metodo Classico

cantina del Tufaio - Pinot Bianco Malvasia puntinata - Zagarolo

40 Euro

Vino spumante brut - cantina Stefanoni - Montefiascone

22 Euro



5 Euro





Vini bianchi

WHITE WINES

Moscato in purezza - Montefiascone
Cantina Stefanoni
22 Euro  **6** Euro

Sora Luisa - Tenuta Sant'isidoro
Pinot Bianco - Tarquinia
30 Euro

Stradabianca Bio - Cantina Colacicchi
Malvasia-passerina - Anagni
34 Euro

Tellenae - Cantina Stramacci
Malvasia puntinata - Appia Antica
36 Euro

Aggi - Cantina del Tufaio
Grechetto trebbiano e malvasia - Zagarolo
34 Euro

496 Bio - cantina De Santis
Malvasia-trebbiano - Frascati
28 Euro

Chardonnay Merum - Cantina Vannelli
Chardonnay - Lazio
24 Euro

Pinot grigio Merum - Cantina Vannelli
Pinot grigio - Lazio
24 Euro

Souvignon DEA - Cantina Vannelli
Souvignon - Lazio
26 Euro





Vini rossi RED WINES

Casale Tiberio - Cantina del Tufaiò
Merlot Cabernet Sauvignon - Zagarolo
36 Euro

Schiaffo Bio - Cantina Colacicchi
Cesanese Cabernet Merlot - Anagni
34 Euro

Iuno - Cantina De Santis
Cabernet Franc - Frascati
32 Euro

Civitella - Cantina Sergio Mottura
Merlot Montepulciano - Viterbo
40 Euro

Merlot Merum - Cantina Vannelli
Merlot - Lazio
24 Euro  **6 Euro**

Sirah - Cantina Vannelli
Sirah - Lazio
22 Euro  **6 Euro**

Chianti - Cantina Fontalsalice
Sangiovese - Toscana
24 Euro

Montepulciano - Cantina Castorani
Montepulciano - Abruzzo
28 Euro

Pinot nero - Cantina Isola Augusta
Pinot nero - Friuli
30 Euro

Prosecco Rosé DOC
Cantine Spagnoletti Zeuli - Bombino nero colombaio
24 Euro





Spritz

Aperol

Prosecco, Aperol, soda

8 Euro

Campari

Prosecco, Campari, soda

8 Euro

Veneziano

Prosecco, Select, soda

8 Euro

Cynar

Prosecco, Cynar, soda

8 Euro

Hugo

Prosecco, sciroppo di sambuco, soda

8 Euro

China

Prosecco, China, soda

8 Euro

Limoncello

Prosecco, Limoncello, soda

8 Euro

Italicus

Prosecco, Italicus e soda





Cocktail

Americano

Campari, Martini Rosso, Soda

9 Euro

Negroni

Gin, Campari, Martini Rosso

9 Euro

Negroni Sbagliato

Campari, Martini Rosso, Prosecco

9 Euro

Bellini

Prosecco, succo di Pesca

9 Euro

Boulevardier

Bourbon whiskey, Vermouth rosso, Campari

9 Euro

Manhattan

Bourbon whiskey, Vermouth rosso, Angostura

9 Euro

Dry Martini

Gin, Martini Dry

9 Euro

Old fashioned

Bourbon Whiskey, Angostura, Zucchero

9 Euro

White russian

Vodka, Kahlúa, panna liquida

9 Euro

Whiskey Sour

Bourbon Whiskey, succo di limone, zucchero, albume

9 Euro





Cocktail

Daiquiri

Rum bianco, succo di lime, sciroppo di zucchero

9 Euro

Gin Fizz

Gin, succo di limone, sciroppo di zucchero, soda

9 Euro

Cosmopolitan

Vodka, Triple Sec, succo lime, succo di mirtillo rosso

9 Euro

Margarita

Tequila, Triple Sec, succo lime, sale

9 Euro

Moscow Mule

Vodka, Ginger Beer, succo di lime

9 Euro

Tequila Sunrise

Tequila, Succo d'arancia fresco, sciroppo di granatina

9 Euro

Paloma

Tequila, succo lime, soda al Pompelmo Rosa

9 Euro

Tommy's margarita

Tequila, Succo di lime, sciroppo di agave

9 Euro

Clover club

Gin, succo di limone, sciroppo di lampone e albume

9 Euro

Mai tai

Rum chiaro, Rum scuro, orange curaçao, sciroppo d'orzata e succo di lime

9 Euro





Gin Tonic

Gintonic

9 Euro

Bombay Sapphire & Tonic

Tanqueray London Dry & Tonic

11 Euro

Mare & Tonic

Fever-Tree premium

11 Euro

Hendrick'S & Tonic

Fever-Tree premium

13 Euro

Monkey & Tonic

Fever-Tree premium

14 Euro

Vodka Tonic

Vodka Tonic

9 Euro

Moskovskaya Tonic

11 Euro

Grey Goose & Tonic

Fever-Tree premium

13 Euro

Belvedere & Tonic

Fever-Tree premium

13 Euro





Whisky

Tullamore Dew Irish

6 Euro

Bulleit Bourbon

7 Euro

Bushmills black bush

7 Euro

Lagavulin 16 Anni Islay Single

8 Euro

Oban 14 Years Old

12 Euro

Distillati

Grappa Barricata

5 Euro

Grappa Bianca

4 Euro

Amaro Vecchio del Capo

5 Euro

Limoncello

5 Euro

Jagermeister

5 Euro

Amaretto di Saronno

5 Euro

Liquore alla liquirizia

5 Euro

Amaro

5 Euro





Rum

Diplomatico Reserva Exclusiva

7 Euro

Ron barcelo imperial dominicano porto cask

7 Euro

Analcolici

Fruit Punch

succo d'arancia, succo di mirtilli, succo d'ananas

7 Euro

Twist Shirley Temple

succo d'arancia, granatina, lime, Ginger Ale

7 Euro

Bitter

Succo di pompelmo, chinotto, sweet&sour

7 Euro

Esotico

succo d'ananas, sciroppo passion fruit, sweet&sour

7 Euro



**Nel menù sono presenti alimenti con i seguenti allergeni.
Si prega di comunicare eventuali allergie e/o intolleranze alimentari.**



GLUTINE

Cereali, grano, segale, orzo, avena, farro, kamut, inclusi ibridati derivati.



CROSTACEI E DERIVATI

Sia quelli marini che d'acqua dolce: gamberi, scampi, aragoste, granchi, paguri e simili.



UOVA E DERIVATI

Tutti i prodotti composti con uova, anche in parte minima.

Tra le più comuni: maionese, frittata, emulsionanti, pasta all'uovo, biscotti e torte anche salate, gelati e creme e così via.



PESCE E DERIVATI

Inclusi i derivati, cioè tutti quei prodotti alimentari che si compongono di pesce, anche se in piccole percentuali.



ARACHIDI E DERIVATI

Snack confezionati, creme e condimenti in cui vi sia anche in piccole dosi.



SOIA E DERIVATI

Latte, tofu, spaghetti, etc.



LATTE E DERIVATI

Yogurt, biscotti e torte, gelato e creme varie.

Ogni prodotto in cui viene usato il latte.



FRUTTA A GUSCIO E DERIVATI

Tutti i prodotti che includono: mandorle, nocciole, noci comuni, noci di acagiù, noci pecan e del Brasile e Queensland, pistacchi.



SEDANO E DERIVATI

Presente in pezzi ma pure all'interno di preparati per zuppe, salse e concentrati vegetali.



SENAPE E DERIVATI

Si può trovare nelle salse e nei condimenti, specie nella mostarda.



SEMI DI SESAMO E DERIVATI

Oltre ai semi interi usati per il pane, possiamo trovare tracce in alcuni tipi di farine.



ANIDRIDE SOLFOROSA E SOLFITI

Usati come conservanti, possiamo trovarli in: conserve di prodotti ittici, in cibi sott'aceto, sott'olio e in salamoia, nelle marmellate, nell'aceto, nei funghi secchi e nelle bibite analcoliche e succhi di frutta.



LUPINO E DERIVATI

Presente ormai in molti cibi vegan, sottoforma di arrostiti, salamini, farine e simili che hanno come base questo legume, ricco di proteine.



MOLLUSCHI E DERIVATI

Canestrello, cannolicchio, capasanta, cuore, dattero di mare, fasolaro, garagolo, lumachino, cozza, murice, ostrica, patella, tartufo di mare, tellina e vongola etc.