

PRIMAVERA

LACUCCHIARELLA.COM
CHEF@LACUCCHIARELLA.COM
3200867098
@LA.CUCCHIARELLA

SUGHI

Pesto di piselli e menta
Crema di asparagi e pancetta
Fave e pecorino al pepe
Pesto di rucola e mandorle
Carciofi e maggiorana

CEREALI

Farro alle mandorle e limone
Riso basmati alla soia e cipollotto
Cous cous speziato alle erbe
Riso integrale alla paprika
Quinoa al timo

PROTEINA VEGETARIANA/VEGANA

Polpette di ceci e zucchine alla menta
Farinata al rosmarino
Burger di lenticchie al cumino e prezzemolo
Tofu glassato al cipollotto e sesamo
Frittata con asparagi e pecorino

VERDURA

- Asparagi
- Zucchine novelle
- Piselli freschi
- Fave
- Agretti
- Bietoline
- Cipollotti
- Erbe spontanee

ZUPPE

Vellutata di asparagi e patate al limone
Vellutata di carote novelle allo zenzero
Minestra di riso e piselli alla menta
Minestra d'orzo con verdure primaverili
Crema di spinaci e zucchine con basilico e yogurt

CARNE

Pollo all'arancia e rosmarino
Polpette di tacchino e zucchine
Tacchino alla senape in grani
Spezzatino di vitello in bianco con piselli e cipollotto
Polpette di manzo all'erba cipollina

CONTORNI

Patate e carciofi al limone
Insalata di finocchi, arance e olive
Carote glassate al miele con timo e nocciole
Fagiolini saltati alla soia e mandorle
Agretti all'aglio e peperoncino

TORTE SALATE

Erbette e ricotta
Asparagi e robiola
Piselli, prosciutto e stracchino
Patate novelle, rosmarino e scamorza
Porri e yogurt greco

PESCE

Gamberi alla paprika affumicata
Filetti di sgombero gratinato alle erbe
Salmone al forno agli agrumi e pepe rosa
Merluzzo al limone e prezzemolo
Orata alla mediterranea

DOLCI

Plum-cake al limone
Torta di carote
Mousse allo yogurt
Muffin alle fragole
Biscotti soffici di avena

FRUTTA

- Fragole
- Nespole
- Rabarbaro
- Pere
- Kiwi
- Arance tardive
- Mandarinini tardivi



ESTATE

LACUCCHIARELLA.COM
CHEF@LACUCCHIARELLA.COM
3200867098
@LA.CUCCHIARELLA

SUGHI

Pomodorini, basilico e capperi
Crema di peperoni e feta
Zucchine, menta e ricotta
Crema di melanzane al peperoncino
Pesto classico

ZUPPE

Gazpacho
Crema fredda di yogurt e zucchine
Gazpacho verde
Crema di piselli e avocado
Salmorejo (crema fredda di pomodori, pane e aglio)

TORTE SALATE

Peperoni e caprino
Pomodorini rossi e gialli
Melanzane e scamorza
Cipolle rosse e zucchine
Ricotta, bietoline e limone

CEREALI

Farro alle olive
Orzo alle erbe fresche
Cous cous alla curcuma
Riso integrale al basilico
Quinoa al prezzemolo e paprika dolce

CARNE

Pollo e peperoni in padella
Zucchine ripiene di macinato
Spiedini di tacchino al limone, miele e salvia
Cosce di pollo disossate alle erbe
Bocconcini di maiale in agrodolce leggero

PESCE

Gamberi saltati al lime e pepe
Filetti di orata al cartoccio
Pesce spada ai capperi e origano
Polpette di tonno
Insalata di seppie

PROTEINA VEGETARIANA/VEGANA

Polpette di cannellini e peperoni al prezzemolo
Farinata alle cipolle rosse
Burger di fagioli neri alla paprika affumicata
Tofu affumicato ai pomodorini e olive
Frittata di zucchine alla menta

CONTORNI

Insalata di pomodori e pesche con feta e basilico
Cetrioli marinati alla soia e aceto di riso
Peperoni arrostiti con chimichurri
Fagiolini e patate al pesto
Insalata di rucola, brie, noci e fichi

DOLCI

Pesche scottate al miele e mandorle
Macedonia di anguria e melone con lime e menta
Crumble di albicocche
Torta al cocco e ananas
Crema di ricotta e more

VERDURA

- Zucchine
- Melanzane
- Peperoni
- Pomodori
- Cetrioli
- Fagiolini
- Cipolla di Tropea
- Insalatina



FRUTTA

- Pesche
- Albicocche
- Ciliegie
- Frutti di bosco
- Susine
- Anguria
- Melone
- Fichi

AUTUNNO

LACUCCHIARELLA.COM
CHEF@LACUCCHIARELLA.COM
3200867098
@LA.CUCCHIARELLA

SUGHI

Radicchio e noci

Zucca, salvia e parmigiano

Speck e porri

Pesto di cavolo nero

Funghi e timo

ZUPPE

Minestra d'orzo coi funghi

Vellutata di zucca e castagne

Crema di patate e porri

Vellutata di cavolo viola

Zuppa di lenticchie rosse e carote
allo zenzero

TORTE SALATE

Zucca, ricotta e rosmarino

Porri e taleggio

Radicchio e gorgonzola

Funghi e brie

Patate, cipolle e timo

CEREALI

Farro al rosmarino

Orzo al limone e prezzemolo

Cous cous al cumino

Riso basmati alla curcuma

Quinoa al naturale

CARNE

Maiale alle mele

Chili con carne

Involtini di verza

Scaloppine ai funghi

Zucca e salsiccia al forno alle
erbe

PESCE

Seppie in umido

Filetti di orata al forno alle
erbe

Polpette di salmone allo
zenzero

Filetti di merluzzo in crosta di
mandorle

Gamberi al curry

PROTEINA VEGETARIANA/VEGANA

Tempeh coi funghi

Polpette di ceci e zucca al
rosmarino

Burger di lenticchie alle erbe

Kebab di tofu

Frittata di porri

CONTORNI

Zucca al forno con feta, salvia e
nocciole

Insalata di cavolo viola, mela e
noci

Gratin di cavolfiore

Funghi trifolati

Cavolfiore romanesco in padella
con pinoli, olive e acciughe

DOLCI

Torta di pere speziata

Crumble di mele

Pere cotte al cardamomo

Budino di cachi al cioccolato

Mousse di ricotta e marroni

VERDURA

- Zucca
- Cavolo cappuccio
- Cavolfiore
- Porri
- Radicchio
- Funghi
- Spinaci
- Cavoletti di Bruxelles



FRUTTA

- Mele
- Pere
- Uva
- Fichi
- Cachi
- Melagrana
- Castagne
- Frutta secca

INVERNO

LACUCCHIARELLA.COM
CHEF@LACUCCHIARELLA.COM
3200867098
@LA.CUCCHIARELLA

SUGHI

Pesto di broccoli e noci
Ragù bianco di salsiccia
Ragù di lenticchie
Gorgonzola, noci e pere
Porri e guanciale

ZUPPE

Minestra di cereali, legumi e cavolo nero
Farro, ceci e rosmarino
Vellutata di cavolfiore al curry
Zuppa d'orzo e lenticchie alla salvia
Crema di topinambur al timo

TORTE SALATE

Zucca, cipolla rossa e gorgonzola
Broccoli, acciughe e olive
Patate, porri e pancetta
Montasio e spinaci
Cavolo viola e noci

CEREALI

Riso Venere all'arancia
Miglio al naturale
Orzo all'alloro
Cous cous alla paprika affumicata
Grano saraceno al timo e pepe rosa

CARNE

Salsiccia e verza
Fettine di lonza alla senape
Pollo al curry
Polpette al sugo
Straccetti di tacchino ai funghi

PESCE

Filetto di salmone alla senape e miele
Sgombro all'arancia e aneto
Merluzzo al vapore con condimento a base di soia, zenzero e peperoncino
Trotta al forno con cipolle e alloro
Nasello panato al pepe e limone

PROTEINA VEGETARIANA/VEGANA

Tofu affumicato saltato con broccoli
Frittata di patate e paprika affumicata
Farinata al cavolo nero
Polpettone di lenticchie
Polpette di granulato di soia al sugo

CONTORNI

Nuggets di cavolfiore
Patate alla greca (limone e origano)
Insalata di cavolo nero con patate dolci, cranberries e noci pecan
Cavolo viola stufato con le mele
Puree di sedano rapa

DOLCI

Brownies
Muffin all'arancia e gocce di cioccolato
Torta di mele e cannella
Cookies alle noci pecan e vaniglia
Plum-cake ai mandarini

VERDURA

- Verza
- Cavolo cappuccio
- Cavolfiore
- Cavolo nero
- Broccoli
- Sedano rapa
- Topinambur
- Cavoletti di Bruxelles



FRUTTA

- Mele
- Pere
- Kiwi
- Arance
- Cachi
- Melagrana
- Clementine
- Mandarini