Life Bistrot

PLANT BASED RESTAURANT IN TUSCANY

AUGERE

IL NOSTRO MENÙ DI AUTUNNO

“Il termine autunno deriva dal latino “autumnus", participio passato del verbo “augere”, in italiano “aumentare” e “arricchire”. Autumnus significa letteralmente "la stagione che aumenta", "la stagione ricca", riferendosi all’abbondanza dei frutti che questa bellissima stagione ci offre”

Benvenuti nel nostro ristorante, ricco di storia, armonia, buon cibo e tranquillità. Un luogo di rara bellezza, un “ristorante museo”, effetto di importanti scavi archeologici e attenti restauri.

Vi auguriamo una buona esperienza

Life Bistrot

PLANT BASED IN TUSCANY

Ingressi

		Allergeni
Vellutata di zucca e porri con gocce di mandorla	10	FRT
Tris di humus su focaccine di farina di ceci, con semi e aromi	12	SOY
Involtino di farina di castagne ripieno di radicchio, ricotta veg e noci	13	FRT
Fritto di verdure di stagione in pastella di ceci con mayo veg	14	SOY

Primi piatti

Pappardella ai funghi porcini con pesto di prezzemolo e pistacchio	15	GLT - FRT
Pici al pesto di cavolo nero e mandorla, con crumble croccante	16	GLT - FRT
Gnocchi fatti a mano in salsa di pomodoro, leggermente speziati e piccanti	16	GLT
Risotto broccoli e porri mantecato alla mandorla, con uvetta e noci	17	FRT

Piatti principali

Medaglioni di farina di mais ed erbette, con zucca stufata e crema di porri	18	FRT
Polpette di lenticchie al sugo di pomodoro con verdure al forno, leggermente piccanti	19	FRT
Timballo di spinaci, patate e peperoni in crosta di farina di ceci, con le nostre salse	19	FRT
Cotto di grano con funghi, spinaci e riduzione di balsamico	21	GLT
Il Tagliere della Chef, con formaggi di ceci, di mandola e di legumi, con frutta fresca e altro	21	FRT

Life Pizze (con mozzarella di mandorle e pesto di prezzemolo)

Life Margherita	9	FRT - G FREE
Life Verdure (con misto di verdure saltate e peperoncino)	12	FRT - G FREE
Life Bosco (con funghi e pepe nero)	13	FRT - G FREE
Life Chef (con cipolle, olive, capperi e peperoncino)	14	FRT - G FREE
Life Cereale (con il nostro cotto di grano e spinaci)	14	FRT - G FREE

Dolci

Crostate tradizionali del giorno	9	GLT
Strudel di mele e uvetta con la nostra crema vegetale	10	FRT
Tortino al cioccolato fondente con crema servito caldo	10	FRT
Il nostro Tiramisù	10	GLT - SOY
Il nostro Cheesecake	10	FRT - SOY

Life Bistrot

PLANT BASED IN TUSCANY

I nostri menù - ispirati ai Re "Lucumòni" Etruschi

CAECINA - Lucumòni di Velathri (Volterra) - Ingresso degli Chef - Tris di humus su focaccine di farina di ceci, con semi e aromi - Gnocchi fatti a mano in salsa di pomodoro, leggermente speziati e piccanti - Medaglioni di farina di mais ed erbette, con zucca stufata e crema di porri - Dolce degli Chef	50
VIBENNA - Lucumòni di Volsinii (Orvieto - Bolsena) - Ingresso degli chef - Involtino di farina di castagne ripieno di radicchio, ricotta veg e noci - Pici al pesto di cavolo nero e mandorla, con crumble croccante - Timballo di spinaci, patate e peperoni in crosta di farina di ceci, con le nostre salse - Dolce degli Chef	
PORSENNA - Lucumòni di Clevsin (Chiusi) - Ingresso degli chef - Fritto di verdure di stagione in pastella di ceci con mayo veg - Risotto broccoli e porri mantecato alla mandorla con uvetta e noci - Polpette di lenticchie al sugo di pomodoro con verdure al forno, leggermente piccanti - Dolce degli Chef	

Gli allergeni nella nostra cucina

1	Carne e prodotti a base di carne	**NO**
2	Pesce e prodotti a base di pesce	**NO**
3	Crostacei e prodotti a base di crostacei	**NO**
4	Uova e prodotti a base di uova	**NO**
5	Latte e prodotti a base di latte (derivati animali)	**NO**
6	Molluschi e prodotti a base di molluschi	**NO**
7	Arachidi e prodotti a base di arachidi	**NO**
8	Senape e prodotti a base di senape	**NO**
9	Anidride solforosa e solfiti	**NO**
10	Lupini e prodotti a base di lupini	**NO**
11	Cereali contenenti glutine	GLT
12	Variazione senza glutine	G FREE
13	Soia e prodotti a base di soia	SOY
14	Frutta a guscio	FRT
15	Sedano e prodotti a base di sedano	CEL
16	Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo	SES

Life Bistrot

PLANT BASED RESTAURANT IN TUSCANY

Volterra

Centro Storico
Via Porta all'Arco 11-19

Tel: 0588 85371
Mobile: 346 4123124
www.lifebistrot.com
www.albergodiffusovolterra.com