

Antipasti Starters

Porzione di parmigiano Parmesan	€ 6,50
Burrata con rucola e ciliegino Creamy mozzarella with rocket salad and cherry tomato	€ 9,00
Carpaccio di salmone al pepe rosa ⁴ Thinly sliced salmon with pink pepper	€ 9,50
Antipasto all'italiana (salumi e formaggi) ^{4, 5, 12} Selection of cured meats and cheeses of the italian tradition	€ 14,00
Insalata di Mare * ^{2, 4, 9, 12, 14} Seafood salad *	€ 9,50
Prosciutto crudo dolce ¹² Ham	€ 9,50
Insalata Caprese ⁷ Tomatoes and mozzarella	€ 10,00
Insalata Greca ⁷ Greek salad	€ 9,50
Prosciutto e mozzarella di bufala ⁷ Ham and buffalo mozzarella	€ 12,50
Prosciutto e melone Ham and melon	€ 11,00
Bresaola, rughetta e parmigiano ⁷ Dry beef, rocket salad and parmesan cheese	€ 11,00
Cocktail di gamberetti ^{2, 3, 10} Shrimp cocktail	€ 9,50
Olive condite Spicy olives	€ 6,50
Carciofo romanesco alla romana ** ^{1, 4} Roman artichokes alla romana **	€ 8,00
Peperone ripieno al tonno ^{1, 4} Stuffed peppers with tuna fish	€ 7,50



Pane a richiesta ¹
Bread on request

€ 1,00 per pers.



Fritti Fried dishes

Crocchette Mojito (pecorino e menta) ^{1, 7} Potato croquettes with pecorino and mint	€ 5,00 3 pz.
Suppli di riso ^{1, 3, 7, 9} Rice balls with cherry tomatoes and cheese	€ 2,50 cad.
Crocchette di patate ^{1, 7} Potato croquettes with cheese	€ 2,80 cad.
Olive ascolane ^{1, 7} Fried, stuffed olives	€ 6,00 8pz.
Filetti di baccalà ^{1, 4, 7} Fried cod fillet	€ 3,50 cad.
Fiori di zucca ^{1, 4, 7} Fried zucchini blossoms	€ 5,00 2pz.
Mozzarelline fritte ^{1, 7} Fried mozzarella	€ 5,00 6 pz.
Tris bruchette + 1 suppli ^{1, 7} + 1 fiore di zucca	€ 9,00 porz.
Fritto Picchio ^{1, 4, 7} 5 mozzarelline, 5 olive ascolane, 5 crocchette	€ 12,00 porz.

* **Alimenti surgelati all'origine**
Frozen food source

** **Solo di stagione**
Just seasonal

Primi Piatti Pasta Dishes

La tradizione romana Roman tradition

Penne all'arrabbiata ^{1,9}	€ 11,50
Penne (pasta) with chili sauce	
Tonnarelli cacio e pepe ^{1,3,7}	€ 13,00
Tonnarelli (pasta) with cheese and pepper	
Spaghetti alla carbonara ^{1,3,7}	€ 13,00
Spaghetti alla carbonara with egg and guanciale (bacon)	
Rigatoni alla amatriciana ^{1,7,9}	€ 13,00
Rigatoni (pasta) with guanciale (bacon) sauce	
Spaghetti alla puttanesca ^{1,4,9}	€ 13,50
Spaghetti with puttanesca sauce	
Paccheri alla gricia ^{1,3,7}	€ 13,00
Paccheri (pasta) with bacon and black pepper	
Penne alla carbonara senza glutine ^{3,7}	€ 13,00
Penne alla carbonara (egg, bacon) gluten free	



Altri primi The other first courses

Minestrone o zuppa di verdure ^{1,9}	€ 9,50
Minestrone or vegetable soup	
Tortellini in brodo ^{1,3,9}	€ 11,00
Tortellini in soup	
Tortellini ai funghi porcini ^{1,3,7,8,9}	€ 13,00
Tortellini with porcini mushrooms and cream	
Tortellini alla panna e prosciutto ^{1,3,7,8}	€ 13,00
Tortellini with cream and ham	
Fettuccine alla bolognese ^{1,3,9}	€ 14,00
Fettuccine with bolognese sauce	
Fettuccine ai funghi porcini ^{1,3,7,9}	€ 14,50
Fettuccine with porcini mushrooms	
Fettuccine cremolate al tartufo ^{1,3}	€ 15,00
Cremolate fettuccine with truffle	
Fettuccine alla crema di scampi ^{1,2,3,4,6,9}	€ 14,00
Fettuccine with cream of prawns	
Fettuccine mari e monti ^{1,3,4,7,9,14}	€ 14,50
Fettuccine with clams and porcini mushrooms	

Fettuccine all'Alfredo ^{1,3}	€ 13,50
Fettuccine with butter cream and parmesan cheese	
Fettuccine all'Alfredo con pollo ^{1,3}	€ 16,00
Fettuccine with butter cream, parmesan cheese and chicken	
Spaghetti ai frutti di mare ^{1,2,4,9}	€ 14,00
Spaghetti with seafood	
Spaghetti alle vongole veraci ^{1,9,14}	€ 15,50
Spaghetti with clams	
Spaghetti al pomodoro e basilico ^{1,9}	€ 9,50
Spaghetti with tomato sauce and basil	

Pane a richiesta ¹ € 1,00 per pers.
Bread on request



Primi Piatti Pasta Dishes

Spaghetti alla bolognese ^{1,3,9}	€ 13,00
Spaghetti with bolognese sauce	
Linguine al pesto genovese ^{1,8}	€ 12,00
Linguine (pasta) with pesto (basil, pine-kern)	
Linguine al tonno ^{1,4,9}	€ 12,50
Linguine (pasta) with tuna fish and tomato sauce	
Lasagne alla bolognese ^{1,3,9}	€ 12,50
Lasagne with bolognese sauce	
Parmigiana di melanzane ^{1,7,9}	€ 12,50
Eggplants parmigiana	
Penne al salmone ^{1,4,8,9}	€ 13,00
Penne (pasta) with smoked salmon	
Risotto gorgonzola e radicchio ^{1,3,7,8,9}	€ 12,00
Risotto (rice) with blue cheese and red salad	
Ravioli di ricotta e spinaci in salsa rosè ^{1,3,7,8,9}	€ 13,50
Ravioli cheese and spinach sauce rosè	
Ravioli di ricotta e spinaci burro e salvia ^{1,3,7,8,9}	€ 13,50
Ravioli cheese and spinach with butter and sage	
Ravioli ripieni di cernia al burro e limone ^{1,3,4,7}	€ 15,00
Ravioli with grouper, butter and lemon	
Gnocchi di patate al pomodoro e basilico ^{1,9}	€ 11,50
Gnocchi with tomato sauce and basil	
Gnocchi di patate alla bolognese ^{1,9}	€ 13,50
Gnocchi with bolognese sauce	
Gnocchi ai quattro formaggi ^{1,3,7,8}	€ 13,50
Gnocchi with four cheese	
Gnocchi di patate cremolati al tartufo ^{1,7,8}	€ 14,00
Cremolate gnocchi with truffle	
Gnocchi alla crema di scampi ^{1,2,4,6,7,8,9}	€ 14,00
Gnocchi with cream of prawns	
Risotto alla crema di scampi ^{1,2,4,6,8,9}	€ 13,50
Risotto (rice) with cream of prawns	
Risotto alla pescatora ^{1,2,4,9,14}	€ 13,50
Risotto (rice) with seafood	
Risotto alle erbe ^{1,7,8,9}	€ 12,00
Risotto (rice) with spinach and cream	
Risotto ai funghi porcini ^{1,7,8,9}	€ 12,50
Risotto (rice) with porcini mushrooms and cream	



Pane a richiesta ¹
Bread on request

€ 1,00 per pers.



Secondi Piatti Main Courses

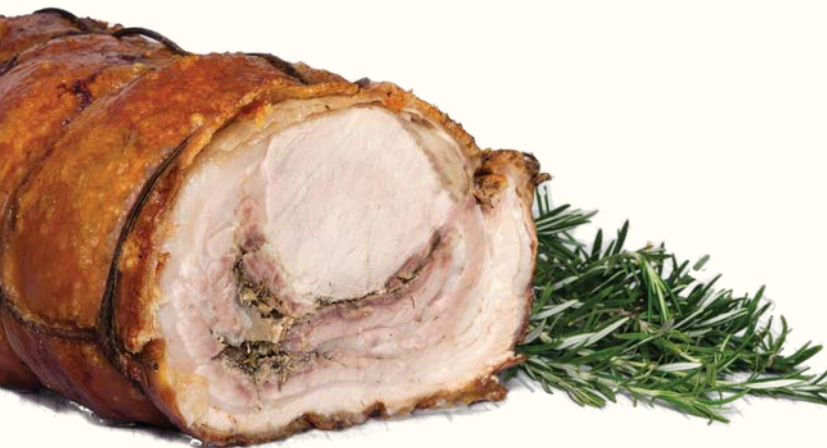
La tradizione romana Roman tradition

Trippa alla romana ⁹ Roman style tripe	€ 14,00
Coda alla vaccinara ^{8,9} Oxtail stew	€ 14,00
Abbacchio alla scottadito con patate Grilled lamb chop with potatoes	€ 20,00
Saltimbocca alla romana con patate arrosto Thin slices of veal rolled up with ham and fresh sage leaves with potatoes	€ 18,00
Pollo alla romana con peperoni Chicken with peppers	€ 17,00
Porchetta di Ariccia con patate arrosto Porchetta (roast pork) with roasted potatoes	€ 16,00



Altri secondi The other main courses

Pollo arrosto ¼ con patate arrosto Roast chicken ¼ with roasted potatoes	€ 15,00
Vitello arrosto con patate Roast veal with potatoes	€ 15,00
Filetto al pepe verde Fillet with green pepper	€ 22,00
Cotoletta alla milanese con patatine * Cutlet milanese style with french fried	€ 17,00
Cotoletta di pollo con patatine * Chicken breast cutlet with french fried	€ 15,00
Bistecca danese ai ferri con patate Grilled danish beef steak with potatoes	€ 20,00
Filetto alla griglia con verdure di stagione Grilled beef fillet with seasonal vegetables	€ 22,00
Salsicce ai ferri con patate arrosto Italian sausages with roasted potatoes	€ 16,00



Costata di manzo 400 gr. circa T-bone steak	€ 25,00
Tagliata di manzo rucola e pachino Sliced beef steak with rocket salad and Pachino tomatoes	€ 23,00
Braciola di maiale ai ferri con patate Grilled pork chop with potatoes	€ 17,00
Petto di pollo alla griglia con insalata Grilled chicken with salad	€ 15,00
Grigliata mista di carni scelte con verdure Grilled mixed meat with vegetables	€ 28,00
Trancio di salmone con patate al forno * Baked salmon with potatoes *	€ 19,00
Trancio di pesce spada con verdure grigliate * Marinated swordfish with grilled vegetables *	€ 18,00
Filetto di orata in crosta di patate * Baked bream with potatoes *	€ 21,00
Fritto di gamberi e calamari * con insalata Fried prawns and squid * with salad	€ 18,00
Gamberoni alla griglia * Grilled prawns *	€ 19,00

*** Alimenti surgelati all'origine**
Frozen food source

Pizze Rosse

Marinara ¹ pomodoro, aglio e origano Tomato, garlic and origan	€ 9,00	Pescatora ^{1,7,14} pomodoro, mozzarella e frutti di mare Tomato, mozzarella and sea fruits	€ 14,00
Margherita ^{1,7} pomodoro, mozzarella Tomato, mozzarella	€ 9,50	Caprese ^{1,7} pomodoro, mozzarella, basilico, olive Fresh tomato, mozzarella, basil, olives	€ 12,00
Napoletana ^{1,4,7} pomodoro, mozzarella e alici Tomato, mozzarella and anchovies	€ 10,00	Capricciosa ^{1,3,7} pomodoro, mozzarella, prosciutto, funghi, uovo, olive e carciofini Tomato, mozzarella and four season	€ 14,00
Prosciutto ^{1,7} pomodoro, prosciutto crudo e mozzarella Tomato, ham and mozzarella	€ 12,00	Pizza patatine e wurstel ^{1,7} Chicken sausage and chips pizza	€ 13,50
Prosciutto cotto ^{1,7} pomodoro, prosciutto cotto e mozzarella Tomato, cooked ham and mozzarella	€ 12,00		
Funghi ^{1,7} pomodoro, mozzarella e funghi Tomato, mozzarella and mushrooms	€ 11,50		
Salsiccia ^{1,7} pomodoro, mozzarella e salsiccia Tomato, mozzarella and sausages	€ 11,50		
Diavola ^{1,7} pomodoro, mozzarella e salame piccante Tomato, mozzarella and chily salame	€ 12,00		
Prosciutto e funghi ^{1,7} pomodoro, mozzarella, prosciutto e funghi Tomato, mozzarella, ham and mushrooms	€ 13,00		

Pizze Speciali

Pizza alla Bismark ^{1,3,7} margherita con 2 uova, speck Tomato, mozzarella, two eggs, smoked ham	€ 14,00
Pizza hawaiana ^{1,7} Ham and pineapple pizza	€ 14,00
Pizza della casa ^{1,7} bufala, olive, insalata, pomodorini, rucola, alici, origano Buffalo mozzarella, olives, salad, cherry tomatoes, rocket salad, anchovies and origan	€ 15,00



Pizze Bianche

Focaccia con bufala, prosciutto e pomodorini ^{1,7}	€ 14,00
Pizza bread with buffalo mozzarella, ham and cherry tomatoes	
Quattro formaggi ^{1,7} mozzarella e formaggi vari	€ 11,50
Four cheese	
Gorgonzola e speck ^{1,7} mozzarella, gorgonzola e speck	€ 13,00
Blue cheese, mozzarella and smoked ham	
Gorgonzola e radicchio ^{1,7} mozzarella, gorgonzola e radicchio	€ 13,00
Blue cheese, mozzarella and red salad	
Picchiatella ^{1,7} mozzarella, tonno, funghi e rosmarino	€ 13,00
Mozzarella, tuna, mushrooms and rosemary	
Salmone e rucola ^{1,7} mozzarella, rucola e salmone affumicato	€ 13,00
Smoked salmon, rocket salad and mozzarella	
Pizza stracciatella e tartufo ^{1,7}	€ 16,00
Fresh with cream and truffle	
Caprese ^{1,7} pomodoro, mozzarella, basilico, olive	€ 12,50
Fresh tomato, mozzarella, basil, olives	
Funghi porcini e prezzemolo ^{1,7} mozzarella e funghi porcini	€ 13,00
Porcini mushrooms and mozzarella	
Boscaiola ^{1,7} salsicce, funghi e mozzarella	€ 12,50
Sausages, mushrooms and mozzarella	
Bresaola, rucola e parmigiano ^{1,7} mozzarella, bresaola, rucola e parmigiano	€ 12,50
Mozzarella, dry beef, rucola and parmesan cheese	
Verdure ^{1,7} mozzarella e verdure varie	€ 14,00
Mozzarella and vegetables	
Calzone al forno ^{1,3,7} mozzarella e prosciutto	€ 12,00
Baked calzone, mozzarella and ham	
Crostino al prosciutto ^{1,7} pane, mozzarella e prosciutto	€ 12,00
Baked bread, mozzarella and ham	
Crostino alle alici ^{1,4,7} pane, mozzarella e alici	€ 12,00
Baked bread, mozzarella and anchovies	



Bruschette

Bruschetta al pomodoro ¹	€ 4,50 cad.
Toasted bread with fresh tomatoes	
Bruschetta al lardo di colonnata ^{1,7}	€ 6,50 cad.
Toasted bread with lard of Colonnata	
Bruschetta al patè di olive ^{1,5,7,8}	€ 4,50 cad.
Toasted bread with olives paté	
Bruschetta pomodoro, rughetta e scaglie di parmigiano ^{1,7}	€ 5,00 cad.
Toasted bread with fresh tomatoes, rocket salad and parmesan cheese	
Bruschetta al patè di funghi porcini ¹	€ 5,00 cad.
Toasted bread with mushrooms paté	
Bruschetta al patè di carciofi ^{1,3,5,7,8}	€ 4,50 cad.
Toasted bread with fresh artichokes paté	
Bruschette miste ^{1,3,5,7,8} pomodoro, patè di carciofi, patè di olive	€ 8,50 porz.
Mixed toasted bread	
Bruschetta stracciatella e tartufo	€ 7,00 cad.
Toasted bread with fresh with cream and truffle	
Bruschetta alla nduja	€ 5,00 cad.
Toasted bread with Nduja	
Bruschetta al salmone ^{1,4}	€ 7,50 cad.
Toasted bread with salmon	



Formaggi Cheeses

Provola affumicata con speck alla griglia ⁷	€ 11,00
Grilled cheese ham	
Mozzarella ⁷	€ 4,50
Mozzarella cheese	
Mozzarella di bufala ⁷	€ 5,00
Buffalo mozzarella cheese	
Caciotta ⁷	€ 4,50
Typical local cheese	
Provolone piccante Auricchio ⁷	€ 4,50
Typical spicy cheese	

Pecorino romano stagionato ⁷	€ 5,50
Pecorino cheese	
Gorgonzola ⁷	€ 5,00
Gorgonzola (soft, blue)	
Parmigiano ⁷	€ 6,00
Parmesan cheese	
Formaggi misti ⁷	€ 8,50
Mixed cheese	



Contorni Side dishes

Insalata di rucola, pachino e parmigiano ⁷	€ 8,00
Rocket salad, Pachino tomatoes and parmesan	
Insalata verde	€ 6,00
Green salad	
Insalata mista	€ 7,00
Mixed salad	
Insalata caprese ⁷	€ 10,00
Caprese salad	
Insalata greca ⁷	€ 9,50
Greek salad	
Super insalata (uovo, mozzarella, olive, tonno) ^{3,7}	€ 13,50
Super salad (egg, mozzarella, olives, tuna)	
Insalata mista con tonno ^{4, 9, 12}	€ 10,00
Mixed salad with tuna fish	
Insalata di pomodori	€ 6,00
Tomatoes salad	
Cicoria o bieta ripassata aglio, olio e peperoncino	€ 7,00
Sautéed swiss chard with garlic, oil and chili	
Patate arrosto ¹	€ 5,50
Roast potatoes	
Verdure del giorno all'agro	€ 6,00
Boiled vegetables (spinach or chard)	
Peperoni arrosto	€ 6,50
Roasted peppers	
Melanzane grigliate	€ 6,50
Grilled eggplants	
Zucchine gratinate ¹	€ 6,50
Gratin courgettes	
Verdure miste grigliate ¹	€ 10,00
Gratin mixed vegetables	

Caponata alla siciliana	€ 7,00
Sicilian eggplant caponata	
Carciofo romanesco alla romana ^{** 1, 4}	€ 8,00
Roman artichokes alla romana ^{**}	
Patatine fritte ^{* 1}	€ 6,00
Chips (fried potatoes) [*]	
Fagioli all'ucelletto ¹	€ 7,50
Tuscan beans	
Funghi trifolati	€ 6,50
Sautéed mushrooms	

*** Alimenti surgelati all'origine**
Frozen food source

**** Solo di stagione**
Just seasonal



Bevande Beverages

Acqua Water

Acqua microfiltrata naturale/gassata 0,75l € 2,50

Aperitivi e Cocktails Aperitifs and Cocktails

Campari soda	€ 8,00	San Pellegrino Bitter	€ 4,00
Aperol Spritz	€ 8,00	Pernod	€ 4,50
Campari Spritz	€ 8,00	Mojito	€ 9,00
Limoncello Spritz	€ 8,00	Ugo	€ 9,00
Gin Tonic	€ 8,50	Bellini	€ 9,00
Martini Bianco/Rosso/Dry	€ 7,00	Negroni	€ 10,50
Prosecco	€ 7,00	Long Island Iced Tea	€ 12,50
Bitter Campari	€ 5,00		

Birra alla spina Draft beer

Moretti chiara lt. 0,20	€ 4,50
Moretti chiara lt. 0,40	€ 7,00
Moretti chiara lt. 1	€ 14,00
Heineken lt. 0,25	€ 4,50
Heineken lt. 0,50	€ 7,50
Heineken lt. 1	€ 13,50
Panachè	€ 7,50

Birra in bottiglia Bottled beer

Moretti Baffo d'oro lt. 0,33 - 4,8 Vol.	€ 6,00
Moretti La Rossa lt. 0,33 - 7,2% Vol.	€ 6,50
Moretti Zero lt. 0,33 - 0,5% Vol.	€ 6,50
Moretti Rudler limone	€ 6,50
Heineken lt. 0,33 - 5% Vol.	€ 6,50
Corona lt. 0,33 - 4,6% Vol.	€ 6,50
Ichnusa lt. 0,33 - 4,7% Vol.	€ 6,50
Ichnusa non filtrata lt. 0,50 - 5% Vol.	€ 8,00
Peroni lt. 0,33 - 4,7% Vol.	€ 6,00
Peroni lt. 0,66 - 4,7% Vol.	€ 8,50

Soft Drinks

Spremuta di arancia	€ 6,00
Coca Cola	€ 4,00
Coca Cola Zero	€ 4,00
Fanta	€ 4,00
Sprite	€ 4,00
Lemon Soda	€ 4,00
Succo di frutta (mela-ananas-pesca-pera-ace)	€ 3,50
Thè freddo (limone o pesca)	€ 3,70
Schweppes	€ 3,50
Schweppes lemon	€ 3,50
Chinotto	€ 4,00



Dolci Dessert

Tiramisù ^{1, 3, 6, 7} Tiramisu	€ 6,50
Tiramisù al pistacchio ^{1, 3, 6, 7, 8} Pistachio tiramisu	€ 7,50
Profiterole ^{1, 3, 7} Profiterole	€ 6,50
Coppa gelato Trevi ^{1, 3, 7, 8} Ice cream cup Trevi	€ 7,50
Babà al rum ^{3, 5, 6, 7, 8, 12} Babà with rum	€ 6,00
Tortino cuore caldo ^{1, 3, 6, 7, 8} Warm heart chocolate cupcake	€ 6,50
Panna cotta al cioccolato ^{1, 7, 8} Pannacotta with chocolate	€ 6,00
Panna cotta ai frutti di bosco ^{1, 7, 8} Pannacotta with berries	€ 6,50
Panna cotta al caramello ^{1, 7, 8} Pannacotta with caramel	€ 6,00
Creme caramel ^{3, 7} Crème caramel	€ 5,50
Tartufo bianco o nero ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12} Truffle ice cream (black or white)	€ 6,00
Torta di ricotta e cioccolato ^{1, 3, 7, 8} Ricotta and chocolate cake	€ 5,50
Torta Sacher ^{1, 3, 6, 7, 8, 12} Sacher Torte	€ 5,50
Torta della nonna ^{1, 3, 6, 7, 8, 12} Cake with cream and pine nuts	€ 6,00
Fragole con panna ^{7, 8} Strawberries with cream	€ 6,50
Fragole al limone ⁸ Strawberries with lemon	€ 5,50
Ananas ⁸ Ananas	€ 5,50
Macedonia di frutta con panna ^{7, 8} Fruit salad with cream	€ 6,50

Caffetteria



Caffè espresso	€ 2,00
Caffè con panna	€ 3,50
Caffè americano (Black coffee)	€ 3,00
Cappuccino	€ 4,00
Caffelatte	€ 4,00
Cioccolata con panna	€ 6,00
Thè caldo (limone o latte)	€ 3,50
Thè verde	€ 3,50
Camomilla	€ 3,50
Irish coffee	€ 9,50



Liquori Spirits

Grappa bianca	€ 3,70
Grappa barricata	€ 4,50
Vodka	€ 5,00
Whisky Ballantines	€ 6,20
Whisky J&B	€ 6,20
Whisky Lagavulin	€ 7,70
Whisky Jack Daniel's	€ 7,00
Whisky Jameson	€ 7,00
Whisky Talisker	€ 7,70
Brandy Vecchia Romagna	€ 6,20
Amaro d'Abruzzo	€ 3,50
Amaro Averna	€ 3,50
Amaro del Capo	€ 3,50
Amaro Montenegro	€ 3,50
Fernet Branca	€ 3,50
Sambuca Romana	€ 3,50
Limoncello	€ 3,50



Allergeni Allergens



1 Glutine

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



2 Crostacei e derivati

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



3 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, ecc.



4 Pesce e derivati

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



5 Arachidi e derivati

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



6 Soia e derivati

Latte, tofu, spaghetti, ecc.



7 Latte e derivati

Yogurt, biscotti e torte, gelato e creme varie. Ogni prodotto in cui viene usato il latte.



8 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.



9 Sedano e derivati

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



10 Senape e derivati

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



11 Semi di sesamo e derivati

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



12 Anidride solforosa e solfiti

Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/l espressi come SO₂. 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.



13 Lupino e derivati

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



14 Molluschi e derivati

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