



**CIAO CHECCA**

— SLOW STREET FOOD —

**MENU**  
LUNCH & DINNER

Il Laboratorio di Gastronomia Ciao Checca aderisce all'**Alleanza Slow Food dei Cuochi**, una grande rete solidale dove i cuochi incontrano e stringono un patto con i **produttori dei Presidi Slow Food**, impegnandosi a cucinare e valorizzare i loro prodotti.



Ciao Checca Gastronomy Laboratory subscribes to the **Slow Food Chefs Alliance**, a large supportive network where chefs come together and seal a pact with **Presidia Slow Food producers**, pledging to cook and enhance their products.

Slow Street Food

I cuochi dell'Alleanza uniscono il **piacere** di realizzare grandi piatti alla **responsabilità** verso chi produce le materie prime. Per un cibo **buono**, ma anche **genuino, naturale**. E non solo: **rispettoso** verso chi lo ha coltivato.



The chefs of the Alliance combine the **pleasure** of cooking great dishes with the **responsibility** towards those producing the ingredients. For food that is **good, genuine, natural**. And also **respectful** towards those who cultivated it.

## PRODUTTORI DEI PRESIDI SLOW FOOD

## SLOW FOOD PRESIDIA PRODUCERS



I Presidi sono progetti di **Slow Food** che tutelano piccole produzioni di qualità da salvaguardare, realizzate secondo pratiche tradizionali  
[www.fondazione Slow Food.it](http://www.fondazione Slow Food.it)

Presidia are **Slow Food** projects that work to protect small scale producers and to safeguard quality, traditional products

### LA CICERCHIA DI SERRA DÈ CONTI

è stata prodotta e confezionata da La Bona Usanza Soc. Coop s.r.l di Serra dè Conti (AN)

### LA LENTICCHIA DI RASCINO

è stata prodotta e confezionata da Campagna Sabina Soc. Coop Sociale di Rieti (RI)

### ALICI DI CETARA

è stata prodotta e confezionata da Prodotti Ittici Nettuno, Cetara (SA)



\* Tutta la carne viene dalla premiata **Macelleria Angelo Feroci**



\* Il Pane è fatto con farine Biologiche del **Forno Roscioli**



La nostra Checca dà il meglio di sé nei primi **30 minuti**  
Our Checca best performance is in the first **30 minutes**



Chiedete alla cassa per le variazioni **gluten-free**  
Ask the counter for **gluten-free** range

# Pasta & Zuppe

## PASTA ALLA CHECCA

MAXI

GLUTEN FREE

GLUTEN FREE MAXI

Ditaloni rigati di grano duro, dadolata di pomodori a grappolo, mozzarella di bufala Dop, sale, olio, basilico.  
*Durum wheat ditaloni rigati pasta, diced vine tomatoes, buffalo milk mozzarella Dop, salt, oil, basil.*



8.5

10

9.5

10

## TAGLIOLINI PESTO E PINOLI

GLUTEN FREE

Tagliolini all'uovo, pesto di basilico, pinoli, grana. | *Tagliolini egg pasta, basil pesto, pine nuts, grana cheese.*



8.5

10

## PASTA E PATATE CON COLATURA DI ALICI

Ditaloni rigati di grano duro, patate, grana, ricotta di bufala, colatura di alici di Cetara 🌻

*Durum wheat ditaloni pasta, potatoes, grana cheese, buffalo milk ricotta, Cetara's anchovy 🌻 sauce.*



8.5

## TONNARELLI MENTA E PECORINO

Tonnarelli all'uovo, pecorino, grana, menta. | *Tonnarelli egg pasta, pecorino cheese, grana cheese, mint.*



8.5

## TAGLIATELLE AL RAGÙ BIANCO

Tagliatelle all'uovo con macinato di manzo e di maiale della macelleria Angelo Feroci. | *Tagliatelle egg pasta, minced beef and pork from Angelo Feroci.*



10

## RAVIOLI RICOTTA E SPINACI, BURRO E SALVIA

Pasta all'uovo ripiena di ricotta e spinaci, con burro e salvia. | *Ricotta and spinach stuffed egg pasta with a butter, grana cheese and sage.*



8.5

## LASAGNE BIANCHE CON VERDURE

GLUTEN FREE

Sfoglia all'uovo, besciamella e verdure di stagione. | *Egg pasta with beschamel sauce and seasonal vegetables.*



9.5

11

## PASTA E LENTICCHIE

Lenticchie di Rascino 🌻 con ditaloni rigati di grano saraceno biologico. | *Rascino lentils 🌻 with organic buckwheat ditaloni pasta.*



9

## CICERCHIA E CICORIA

Purea di Cicerchia di Serra dè Conti 🌻, cicoria o verdure a foglia di stagione cotte al vapore, olio, sale e una fetta di pane. | *Serra dè Conti Chickling 🌻 purea, steamed seasonal leafy vegetable, oil, salt and a slice of bread.*



8.5

## ZUPPA DI LENTICCHIE

Lenticchia di Rascino 🌻, flocchi di stracciatella, cipolle glassate al miele biologico e una fetta di pane. | *Rascino Lentil 🌻, Stracciatella cheese (mozzarella with cream), organic honey glazed onions and a slice of bread.*



8.5

## VELLUTATA

Vellutata di verdure di stagione servita con crostini di pane aromatizzati al rosmarino. | *Seasonal and served with crisp bread.*



8.5

# Insalate

## INSALATA CON TOMINO CALDO

Misticanza condita con vinaigrette alla senape, tomino caldo alla piastra, miele biologico, noci tritate e una fetta di pane. | *Wild garden salad with mustard vinaigrette, warm tomino cheese, organic honey, crushed walnuts and a slice of bread.*



8.5

## INSALATA AVOCADO E FAGIOLI NERI

Avocado, fagioli neri, pomodoro pachino, insalato "Lollo", vinagrette peperoncino e limone. | *Avocado, black beans, cherry tomatoes, "Lollo" green salad, lemon and chilli pepper vinaigrette.*



8.5

## INSALATA DI POLLO MARINATO

Insalata "lollo", tagliata di pollo alla piastra marinato agli aromi mediterranei, pane croccante, pomodori pachino, scaglie di parmigiano, salsa Ciao Checca e una fetta di pane. | *Green leafy lettuce, chicken strips marinated in Mediterranean herbs and spices, crunchy bread, cherry tomatoes, parmesan shavings, Ciao Checca sauce and a slice of bread.*



8.5

## INSALATA D'INDIVIA, PERE E FRUTTA SECCA

Indivia, pere, uvetta, albicocche secche, semi di girasole, olio e aceto di mele. | *Endive salad with pears, raisins, dried apricots, sunflower seeds, oil and apple vinegar.*



7.5

## VERDURE MAXI

Di stagione e servite con una fetta di pane. Chiedi alla cassa. | *Seasonal and served with a slice of bread. Ask the counter.*



5.5  
7



**La nostra Checca**  
non è un'insalata di pasta ma  
**un delizioso piatto caldo**  
da mangiare con il cucchiaino.

**Our very own 'Checca'**  
(Kekka) is not a pasta salad but  
**a warm, scrumptious dish**  
eaten with a spoon.



# Carne • Pesce Uova & Formaggi

## ROAST BEEF DI MANZO

Manzo danese della Macelleria Angelo Feroci, con rucola, grana e glassa di aceto balsamico. | *Danish meat with rucola, grana cheese, shaving and balsamic vinegar glaze.*



12

## BACCALÀ BRANDACUJON

Baccalà, patate, aglio, olio d'oliva, prezzemolo, una fetta di pane. | *Dried Cod, potatoes, garlic, olive oil, parsley, slice of bread.*



10

## POLPETTE AL SUGO

Macinato di manzo danese della macelleria Angelo Feroci, con grana, uova, prezzemolo e noce moscata in salsa di pomodoro e una fetta di pane. | *Meatballs from minced Danish beef with grana cheese, eggs, parsley and nutmeg in tomato sauce and a slice of bread.*



10

## COTOLETTA DI POLLO A LISTARELLE

Petto di pollo della macelleria Angelo Feroci fritto a panatura singola tagliato a listarelle e servito con maionese al limone. | *Fried chicken breast strips served with citrus infused mayonnaise.*



8.5

## PATTY MELT CHEESEBURGER

### GLUTEN FREE

Hamburger di manzo danese della macelleria Angelo Feroci, cipolle glassate al miele biologico, emmenthal, pane in cassetta integrale grigliato. Salse e cetriolino sotto aceto su richiesta. | *Danish meat hamburger, organic honey glazed onions, emmenthal cheese, grilled whole wheat grain bread. Sauces and pickles upon request.*



8.5

10

## FRITTATA AL FORNO

Uova, latte, grana, provola affumicata e verdure di stagione servita con una fetta di pane. | *Milk, eggs, grana cheese, smoked provola cheese and seasonal vegetables served with a slice of bread.*



6.5

## MOZZARELLA DI BUFALA



5

## QUICHE

Ricotta di pecora e verdura di stagione. | *Sheep ricotta cheese and seasonal vegetables.*



6

# Slow Street Food

# Frutta & Dolci

## TORTA DEL GIORNO

*Cake of the day*

4

## RICOTTA AL CACAO

Ricotta di bufala, cacao, zucchero di canna. | *Buffalo milk ricotta cheese, cocoa, cane sugar.*



4

## FRUTTA AL BICCHIERE

*Fruit salad*

3.5

# Drinks

## SUCCO DI MELA

Succo di mele biologiche pressate. | *Juice from pressed organic apples.*

3

## CENTRIFUGHE

### MAXI

Con verdure e frutta di stagione. | *Fresh mixed vegetables and fruit juice.*

3

4.5

## SPREMUTA D'AGRUMI

### MAXI

Freshly squeezed orange or grapefruit juice.

3

4.5

## FRULLATI

### MAXI

Frutta di stagione e latte biologico, di mandorle o di cocco. | *Smoothies with seasonal fruits and cow, almond or coconut milk.*

5

6.5

## SODA PAOLETTI

*Soft drink - Paoletti Soda*

3

## ACQUA

Gassata o naturale in bottiglia da 500ml. | *Still or sparkling water in 500ml bottles.*

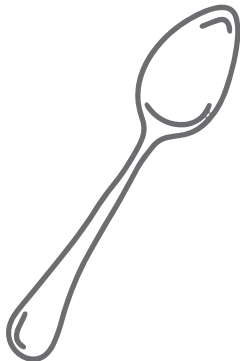
1.5

## BIRRA NAZIONALE

*Beer*







3



Ciao Checca è  
*l'arte della cucina espressa*  
in formato pratico e veloce.

Ciao Checca is  
*the art of express cooking*  
in a practical and fast format.





Selezioniamo  
*gli ingredienti migliori*  
provenienti da aziende agricole rispettose  
*dell'ambiente, del territorio e delle stagioni.*

Le ricette di Ciao Checca,  
*tutte di casa e preparate con amore!*  
Tutto è naturale.

---

We select only  
*the best ingredients*  
produced by farms respectful of  
*the environment, the territory and seasons.*



Ciao Checca home recipes  
*are all prepared with love.*  
Everything we cook and serve is natural.





**CIAO CHECCA**  
— SLOW STREET FOOD —