

“I benefici dell’alimentazione vegetariana”

sabato 07 Luglio 2012 - ore 20.00

Al Circolo “Cosa Bolle in pentola”
Via Aurelia 132/a – Vado Ligure (SV)

Miniconferenza (30’) e cena vegan con:

- Francesco Castorina (presidente di Società Vegetariana, divulgatore scientifico di educazione alimentare vegan e cuoco vegan)



IL MENU

Antipasti

Insalata dell’obbligo
Canestrini con Vellutata di Carote, funghi e semolino di farro
Polpette di melanzane in salsa piccante

Primo piatto

Spaghetti allo zafferano, crema di zuccina e grana vegetale

Secondi piatti

Bocconcini di seitan in salsa speziata e piselli alla Tropea
Frittatina di fagiolini

Dolce

Il Tiramì *Tantosù*

Dopopasto

Tisana fresca allo zenzero, arancia, vaniglia

Bevande

Vino (1/4)
Acqua
Pane (1 cestino ogni 2 persone)

Costo della cena € .20,00

Prenotazione obbligatoria entro il giorno 04/07/2012

info@societavegetariana.org

cell. 347 9521216 - Francesco

cell. 348 1395040 - Vanina