


“La cucina del BuonEssere”

Giovedì 14 Febbraio 2013 (San Valentino) – 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

Crostini di pane (farina tipo 2) con tre salse e insalata
(bourguignonne, risonese, azukese)

Primo piatto

Risotto di chicchi di avena integrale sativa

Secondi piatti

Scaloppine di seitan

Omelette di ceci e besciamella ai funghi

Dolce

Torta suprema all'arancia

Dopopasto

Tisana fresca

Bevande

Vino (1/4)

Acqua

Pane (1 cestino ogni 4 persone)

Costo della cena: €20,00 (quanto altro non previsto, è a pagamento)

Prenotazione obbligatoria entro il giorno 11/02/2013

info@societavegetariana.org

cell. 347 9521216 - Francesco

cell. 348 1395040 - Vanina