



VEGFEST

sabato
10 novembre 2018

ore 19.30 CENA VEGAN
PRESSO IL CIRCOLO 1° MAGGIO
VIA LANIFICIO, 60 - MONTORIO (VR)

LAV

40 ANNI

Presentazione del libro:
"VITE DA CANI" di
MATTEO PIANCASTELLI
con l'intervento di CHIARA SETTE

Contributo per la cena

€ 23 adulti - € 14 bambini dai 6 ai 12 anni

Sarà nostro ospite:

ORAZIO RAGUSA

Biologo Nutrizionista esperto
in alimentazione vegana, sia in
ambito fisio-patologico
che sportivo.

L'intero ricavato verrà destinato alle cure e al mantenimento degli animali, in carico alla sede LAV di Verona, provenienti da sequestri per maltrattamento: **aiutaci ad aiutarli!**

Le prenotazioni per la cena dovranno pervenire entro l'8 novembre 2018, al seguente indirizzo o cellulare: marghezena@alice.it - 347 1237075 (anche sms)

antipasto

- Spiedino di farinata con mayo ai pomodorini secchi e semi di papavero
- Barchette di cicoria con insalata capricciosa
- Crema di broccoli e anacardi con pane integrale
- Verdure spadellate al profumo di timo e menta

primo

- Pitta con cicoria e tofu affumicato
- Pasta integrale con ragù vegetale

secondo

- Bocconcini di seitan con misto bosco e polentina
- Assaggio di fagioli all'uccelletto

dessert

- Strudel di mele e pere con panna montata

MENU

cena vegan

LAV

40 ANNI



La macina



Alimenti biologici
Via C. Nepote, 4
37131 Verona

con il sostegno di

Natura e Vita
Laboratorio Artigianale Prodotti Biologici da Forno



**TELEFONO
ROSA**
Verona

