CUCINA VERDE

IL CIBO È IL PRIMO STRUMENTO CHE ABBIAMO A DISPOSIZIONE PER RAGGIUNGERE UN BUON EQUILIBRIO PSICO-FISICO.

Nel piatto bilanciato, studiato per voi, troverete tutti i nutrienti, carboidrati, proteine, vitamine e sali minerali necessari a nutrire, giorno per giorno, in maniera sana, il vostro corpo.
Come insegna l'antica saggezza orientale il nutrimento equilibrato deriva anche dalla combinazione delle energie degli alimenti.
La nostra proposta è proprio quella di creare un piatto bilanciato seguendo la stagionalità e l'energia dei singoli alimenti combinata al calore, ai condimenti ed alle abili mani di chi prepara.

Q.B. Bio, naturale, intolleranze

CREATO PER VOI DA **FRANCESCA PICCININI**, TERAPISTA ALIMENTARE, FONDATRICE DI Q.B. QUCINA BENESSERE

CEREALI
LEGUMI
VERDURE

CUCINA VERDE

MENÙ

VIALE BUON PASTORE, 105
MODENA (MO)

APERTI DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ
10.00/14.00 E 16.30/20.30
SABATO 10.00/14.00
CHIUSO LA DOMENICA

PER PRENOTAZIONI: 339.86.80.143

WWW.CUCINAVERDE.IT
INFO@CUCINAVERDE.IT

CUCINAVERDEMODENA

GASTRONOMIA VEGETARIANA E VEGANA

MENÙ

Ogni giorno proponiamo una selezione di prodotti per un nutrimento equilibrato, variegato e gustoso.

UTILIZZIAMO MATERIE PRIME BIOLOGICHE E QUANDO POSSIBILE BIODINAMICHE

CREATO PER VOI DA **FRANCESCA PICCININI**, TERAPISTA ALIMENTARE, FONDATRICE DI Q.B. QUCINA BENESSERE

Q.B. Bio, naturale, intolleranze

LUNEDÌ:

Riso Rosso con verdure e legumi;
Cus Cus int. con verdure stufate;
Pasta integrale;
Zuppa di fagioli Cannellini;
Spezzatino di soia;
Muscolo di grano stufato;
Passato di verdure;
Verdure stufate e insalatoni;

MARTEDÌ:

Riso integrale con verdure;
Sformati di Quinoa;
Pasta int. con sugo a sorpresa;
Zuppetta di lenticchie;
Spezzatino di Seitan;
Spiedini di Tofu;
Vellutata di verdure;
Verdure stufate;
Insalatoni;

MERCOLEDÌ:

Orzo con verdure;
Risotto integrale;
Polenta con sugo a sorpresa;
Pasta e fagioli;
Zuppetta di fagioli Borlotti;
Sformatini di Tofu e curcuma;
Spezzatino di muscolo di grano;
Crema di legumi;
Verdure stufate e insalate di stagione;

GIOVEDÌ:

Farro all'ortolana;
Zuppa di Grano Saraceno;
Lasagne;
Zuppetta di ceci;
Tofu stufato con verdure;
Cotolette di muscolo di grano;
Vellutata di verdure;
Verdure stufate e insalatoni;

VENERDÌ:

Zuppa d'Avena;
Sformati di Miglio;
Riso venere con verdure;
Pasta integrale;
Azuki con verdure;
Crocchette di miglio;
Polpette di Seitan;
Zuppa di legumi;
Verdure stufate e insalatoni;

SABATO:

Riso integrale con verdure;
Zuppa di cereali;
Pasta integrale con verdure;
Zuppa di legumi;
Spezzatino di Seitan;
Zuppa di verdure;
Verdure stufate e insalatoni;

PIATTO DEL GIORNO

GIORNO PER GIORNO

€ 8,00

Lunedì Cus Cus integrale con verdure stufate, Zuppa di fagioli cannellini, verdure stufate;
Martedì Riso int. con verdure, Zuppetta di lenticchie, verdure stufate;
Mercoledì Orzo con verdure, Zuppetta di fagioli borlotti, verdure stufate;
Giovedì Zuppa di grano saraceno, Zuppetta di ceci, verdure stufate;
Venerdì Zuppa d'avena, Azuki con verdure, verdure stufate;

Con il supplemento di € 1,50 si potrà avere anche la Zuppa del Giorno.

PASTA FRESCA disponibile su ordinazione (lasagne, ravioli, tortellini, crespelle)

- A QUESTO MENÙ POTRANNO ESSERE AGGIUNTI ALTRI PIATTI A SORPRESA
- NON SONO SPECIFICATE LE VERDURE CHE SARANNO UTILIZZATE IN QUANTO DIPENDERÀ DALLA DISPONIBILITÀ E DALLA STAGIONE IN CORSO.
- DAL MARTEDÌ AL SABATO CI SARÀ A SORPRESA UNA TORTA DOLCE E UNA SALATA
- TUTTI I GIORNI SARÀ POSSIBILE RICHIEDERE UN ESTRATTO CON LA FRUTTA E LA VERDURA DI STAGIONE
- ALLESTIMENTI PER CENE E FESTE SU ORDINAZIONE
- PRE PRENOTAZIONI: MARTA E LARA 339.86.80.143

CUCINA VERDE

IL LUNEDÌ E IL GIOVEDÌ È DISPONIBILE IL PANE PRIMUS (SOLO SU ORDINAZIONE)