



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.



CEREALI

LEGUMI

VERDURE



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



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

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



LUNEDÌ:

Riso integrale con verdure di stagione;
Insalata di cus cus;
Pasta integrale con verdure;
Crema di verdure;
Insalata di azuki;
Spezzatino di seitan;
Tofu stufato con patate
Peperoni e cipolla;
Verdure stufate
Insalatoni;

MARTEDÌ:

Orzo in insalata;
Pasta con verdure stufate;
Insalata di quinoa;
Crema di verdure;
Spezzatino di muscolo di grano;
Spiedini di tofu e seitan;
Insalata di ceci;
Verdure stufate;
Insalatoni;

MERCOLEDÌ:

Bulgur con verdure;
Pasta alla curcuma;
Riso basmati primavera;
Vellutata di verdure;
Fagioli rossi piccanti;
Polpette di seitan;
Sfornato di tofu;
Verdure stufate;
Insalatoni;

GIOVEDÌ:

Insalata di riso;
Lasagne primavera;
Sfornati di mais con verdure;
Insalata di lenticchie;
Vellutata di verdure;
Spezzatino di seitan;
Cotolette di muscolo di grano;
Verdure stufate;
Insalatoni;

VENERDÌ:

Farro con verdure;
Riso rosso con legumi;
Pasta integrale con verdure;
Crema di verdure;
Piselli stufati;
Spezzatino di muscolo di grano;
Crocchette di miglio;
Verdure stufate;
Insalatoni;

SABATO:

Pasta integrale con verdure;
Insalata di farro;
Vellutata di verdure;
Insalata di legumi;
Spezzatino di soia;
Spezzatino di seitan;
Verdure stufate;
Insalatoni;

PIATTO DEL GIORNO

GIORNO PER GIORNO

€ 8,00

Lunedì riso integrale con verdure di stagione,
insalata di azuki, verdure stufate
Martedì orzo in insalata, insalata di ceci, verdure
stufate
Mercoledì riso basmati primavera,
fagioli rossi piccanti, verdure stufate
Giovedì sfornati di mais con verdure,
insalata di lenticchie, verdure stufate
Venerdì farro con verdure, piselli stufati,
verdure stufate

Questi piatti sono accompagnati sempre da verdure cotte,
fresche di stagione.
Con il supplemento di € 1,50 si potrà avere anche la Zuppa del
Giorno.

— 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



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