

COSA C'ERA DI **BUONO IN QUESTA** CENA

SORPRESA! IN QUESTO MENU NON C'ERA NESSUN INGREDIENTE DI ORIGINE ANIMALE.

NÉ CARNE, NÉ PESCE, NÉ LATTE, NÉ UOVA.

COSÌ, UN BOCCONE DOPO L'ALTRO, HAI CONTRIBUTITO A MIGLIORARE L'AMBIENTE
E LA TUA SALUTE. E NESSUN ANIMALE È STATO MALTRATTATO O UCCISO.



PRIMO
**SPAGHETTONI
DORATI**



SECONDO
**TORTILLA DE
PATATAS**



CONTORNO
**INSALATA
ALLA SICILIANA**



DOLCE
**BACI
ALLA MENTA**



3 KG DI CO2

**QUESTO È QUELLO CHE HAI
RISPARMIATO CON UN SOLO PASTO.**

PENSA COSA POTRESTI FARE IN UN ANNO,
SE SCEGLIESSI DI MANGIARE VEG UNA VOLTA
ALLA SETTIMANA. OGNI MERCOLEDÌ,
AD ESEMPIO.



**ACQUA PARI
A 32 DOCCE**

**ADERISCI AL MERCOLEDÌ VEG.
PUOI FARE DAVVERO LA DIFFERENZA.**

TUTTO QUELLO CHE TI SERVE LO TROVI SU **CAMBIAMENU.IT**,
COMPRESO TANTE RICETTE COME QUESTE.

**COSÌ LA PROSSIMA VOLTA CHE CAMBI IL MONDO SARAI TU A INVITARMI.
FACCIAMO MERCOLEDÌ?**



TAGLIA E CONDIVIDI QUESTA PARTE A FINE CENA.



COSA C'È DI **BUONO** PER CENA

A CASA DI

IL GIORNO



PRIMO
**SPAGHETTONI
DORATI**



SECONDO
**TORTILLA DE
PATATAS**



CONTORNO
**INSALATA
ALLA SICILIANA**



DOLCE
**BACI
ALLA MENTA**