

# **APERICENA CULTURALE**

**Tennis Club Rozzano**

***"L'autunno, il giallo, l'arancio e le sue zucche ..."***



**PUNCH CALDO ALLE MELE & SPEZIE  
CRACKERS INTEGRALI AI SEMI DI ZUCCA**  
con Formaggio speziato di anacardi e zucca  
& Hummus di ceci autunnale all'arancia

**PILAF DI MIGLIO ALLA MAROCCHINA  
PANE DI ZUCCA**

**ARROSTO DI SEITAN CON SALSA DI VERDURE AL FORNO  
SAÒR DI ZUCCA & FINOCCHI ALLA VENEZIANA**

**CAPPUCCINO DI ZUCCA E CAFFÈ YANNOH**  
con COOKIES AL CIOCCOLATO E ZUCCA

**Il decotto di zenzero & limone e le sue proprietà**



## APERICENA Culturale



**Christmas Drink con  
biscotti salati alle erbe e paprica  
e insalata russa vegan**

**Spaghetti integrali in salsa di zafferano  
& Tofu affumicato**

**Spezzatino di seitan allo zenzero & limone  
Con Purè di patate dolci speziato**

**Treccia svizzera al latte di riso**

**Pain d'épices alle gocce di cioccolato  
con salsa inglese all'arancia e croccante di malto**



# APERICENA Culturale



Drink di carote, limone & zenzero  
Falafel libanesi con salsa alla menta

Lasagne di riso integrale al ragù vegetale  
Spezzatino di zucca arrosto alle erbe e semi

Pane arabo semi integrale

Budino agli agrumi  
Baklava ai pistacchi e mandorle

Karkadè ai fiori di arancio





## **APERICENA CULTURALE al Tennis Club Rozzano**



**Tè malese al limone & zenzero  
Bruschette alle alghe wakame e mandorle**

**Tabbouleh di quinoa alla marocchina  
Tiramisù di verdure  
Focaccia ai semi di sesamo**

**Torta di Linz  
&  
Mousse di yogurt di soia agli agrumi  
Tè bancha digestivo**

# **FAST FOOD AL NATURALE**

***Siamo tutti un po' adolescenti 😊***



***Bibite:***

***BEVANDA AL LIMONE  
BEVANDA GUSTO ACE***

***KÖTTBULLAR ... POLPETTE VEG SVEDESI  
BURGER DI BRACCIO DI FERRO  
SUPER QUINOA BURGER  
SANWICH CON VERDURE & SALSA AL BASILICO***

***Salse:***

***VEGAN NACHOS CHEESY SAUCE  
VEGAN KETCHUP  
SALSA BBQ***

***Pane:***

***PANINI DI SEMOLA AI SEMI DI SESAMO  
PANE INTEGRALE DA SANDWICH***

***Dolci:***

***BARRETTE ENERGETICHE SENZA ZUCCHERO  
GELATO DI FRUTTA CON SALSA AL CIOCCOLATO***

**APERICENA CULTURALE NATURALE**  
**Al Tennis Club Rozzano**



- *TE' MAROCCHINO ALLA MENTA SENZA TE'*
- *CREMA DI LENTICCHIE ROSSE AL LIMONE*  
*con SEMI DI GIRASOLE SAPORITI*
- *RISO INTEGRALE BASMATI*  
*CON FRUTTA SECCA E SPEZIE*
- *INSALATA ALLA NIZZARDA CON TOFU FUME'*
- *PANE INTEGRALE DI RISO CON PASTA MADRE*
- *CHEESECAKE DI TOFU E UVA FRAGOLA*
- *TRIFLE DI RISO ALLA VANIGLIA*  
*con MUESLI CROCCANTE*
- & *COMPOSTA DI ALBICOCCHIE SECCHIE AL MALTO*
- *TE' KUKICHA AL CARDAMOMO*