

Green Goodies

Mangiare vegetale, fatto bene

Menu

A partire da Marzo

Lunedì

Pasta al ragù & cavolo cinese

Ragù vegetale
imperdibile, contorno di
cavolo cinese saltato



Proteine: ca 25g
Carboidrati: ca 56g

Martedì

Fagioli e orzo & zucchine

Zuppa cremosa di borlotti
e orzo, contorno di
zucchine



Proteine: ca 17g
Carboidrati: ca 77g

Mercoledì

Polpette & Cavolo cappuccio

Polpette di lenticchie,
contorno di cavolo verde
e viola, pane ai semi



Proteine: ca 28g
Carboidrati: ca 50g

Perchè scegliere i nostri piatti?

- ✓ Bilanciati* da un professionista della nutrizione
- ✓ Ingredienti biologici
- ✓ Sfiziosi e appaganti
- ✓ In consegna in ufficio

Sconto di benvenuto

-10% da comunicare
al primo ordine

Codice: **BV10**



 www.greengoodies.it

 + 39 333 400 5073

 @greengoodies_milano

*Grassi Omega-3 e vitamina B12 non inclusi

Lunedì

----- Pasta al ragù & ----- cavolo cinese

Rigatoni semintegrali al ragù vegetale, con tofu marinato alla perfezione e contorno di cavolo cinese saltato in padella



Ingredienti

- Pasta semintegrale
- Passata di pomodoro
- Tofu marinato
- Cavolo cinese

Allergeni

Glutine, soia

Martedì

----- Fagioli e orzo & ----- zucchine

Zuppa cremosa di fagioli borlotti e orzo perlato con contorno di zucchine saltate in padella



Ingredienti

- Orzo perlato
- Fagioli borlotti
- Zucchine

Allergeni

Glutine

Mercoledì

Polpette & Cavolo cappuccio

Polpettine di lenticchie e tofu, morbide dentro e dorate fuori, servite con pane ai semi di lino e cavolo cappuccio e viola saltati



Ingredienti

- Lenticchie
- Tofu
- Prezzemolo

Allergeni

Glutine, soia, senape, sesamo, frutta a guscio