

# un **ORTO** per **KREIAMOCI**

Contribuisci anche tu alla realizzazione del nostro orto per i bambini, partecipa a uno dei nostri eventi!



**GIOVEDÌ**  
**21 MAGGIO** 20:00

## **CENA VEGANA**

CUCINA CON FARRO E KAMUT

CHF 40.- A PERSONA ♣ CHF 70.- A COPPIA

**MARTEDÌ**  
**26 MAGGIO** 20:00

## **CARCIOFI IN TAVOLA**

CHF 40.- A PERSONA ♣ CHF 70.- A COPPIA

**MARTEDÌ**  
**2 GIUGNO** 20:00

## **CENA PUGLIESE**

CHF 40.- A PERSONA ♣ CHF 70.- A COPPIA

**GIOVEDÌ**  
**11 GIUGNO** 20:00

## **CENA THAI**

CHF 40.- A PERSONA ♣ CHF 70.- A COPPIA

**SABATO**  
**13 GIUGNO** 11:00-14:00

## **BRUNCH IN GIARDINO**

COLLABORAZIONE DORMIVEGLIA  
**CON GIOCHI E TRUCCABIMBI!**

CHF 15.- A PERSONA ♣ CHF 25.- A FAMIGLIA

## **ISCRIZIONI E INFO :**

♣ **FRANCESCA** 076 409 77 74  
kreiamoci@gmail.com

L'intero devoluto verrà utilizzato per la realizzazione dell'orto.

[www.kreiamoci.org](http://www.kreiamoci.org)

Associazione Kreiamoci  
Via Maraini 15  
Pregassona



# MENU

Contribuisci anche tu alla realizzazione del nostro orto per i bambini, partecipa a uno dei nostri eventi!



## CENA VEGANA

Crostini con Pesti alle Olive, Pomodori essiccati e piccante

\*\*\*

Insalatina di farro con verdure fresche

Insalata di Arancie "Trinacria" (Siciliana)

Carpaccio di Barbabietole fresche

\*\*\*

Pasta al farro alla norma

Pasta al Kamut con Olive e verdure fresche

\*\*\*

Budino delizioso con farro e frutta fresca

\*\*\*

Acqua, Caffè, Vino Biologico bianco e rosso inclusi

COLLABORAZIONE CASA FARINATO



## CARCIOFI IN TAVOLA

Torta ai carciofi

\*\*\*

Ravioli con carciofi e

Crema di carciofi

\*\*\*

Arrotolato di carne con carciofi

\*\*\*

Dolce a sorpresa

## CENA PUGLIESE

Taralli e Focaccia Pugliese al pomodoro

\*\*\*

Panzerotti fritti

\*\*\*

Strascinati (Orecchiette) al pomodoro

\*\*\*

Melanzane alla parmigiana

\*\*\*

Torta mimosa

\*\*\*

Acqua, Vino Pugliese Bianco, Rosso, Rosato caffè, amaro inclusi

## CENA THAI

Involtni di verdure

\*\*\*

Riso bianco

Verdure e gamberi in salsa di latte di cocco

e curry

\*\*\*

Spiedini di pollo in salsa alle arachidi piccante

\*\*\*

Macedonia esotica con liris

## BRUNCH IN GIARDINO

### CON GIOCHI E TRUCCABIMBI!

Grande BUFFET misto dolce e salato!

IN GIARDINO, CON GIOCHI  
BAMBINI GRATIS



COLLABORAZIONE DORMIVEGLIA

## PERCHE' UN ORTO?

Frutta e verdura non nascono in frigorifero... Grazie a questo progetto i bambini insieme ai genitori e ai nonni, potranno scoprire i ritmi naturali di crescita delle piante e del cibo sano. Ma non solo: sarà un viaggio alla scoperta della natura anche grazie a disegni, racconti e canzoni incentrati sui fiori e le piante di stagione.

GRAZIE PER SOSTENERCI!

[www.kreiamoci.org](http://www.kreiamoci.org)

