



DIREZIONE POSITIVA

Pratella giugno 2009

Menù Seminario

VENERDI' SERA (solo staff)

- CENA
 - Grano all'insalata con verdure (da portare da casa)
 - pomodori secchi conditi su base di rughetta

SABATO

- PRANZO (leggero e veloce)
 - panzanella (fresella spugnata, pomodori, olive, sedano bianco, tocchetti di caprino ...)
 - tranci di frittata (di zucchine grigliate alla menta; di cipolla; ...)
- INTERVALLO
 - anguria ... e sale...
- CENA
 - taboulè
 - insalatina di radicchio con formagella e olive condite

DOMENICA

- COLAZIONE
 - bevande: caffè, latte, tè
 - dolce: biscotti, fette burro e marmellata
 - salato: pane con olio e gomasio
- PRANZO (di festa)
 - Primo: Trofie al pesto di basilico e zucchine
 - Secondo: Bastoncini di pollo e misticanza
 - Contorni:
 - trancio di peperone imbottito
 - insalatina mista di Pratella
 - misto di verdure di stagione (melanzane e zucchine grigliate, pomodori secchi)
 - Frutta: anguria a pezzettoni
 - Dolce: a sorpresa (di Lilla)