



Calorosa accoglienza in sala

MENU DELLA TRADIZIONE

- **Frittatina vegana** (delizioso triangolo di frittata di farina di ceci accompagnato con stufato di verdure)
- **Lasagnetta del crudista** (strati di zucchine a fettine farcite con pesto di pomodori secchi, capperi, olive, aglio, prezzemolo e funghi)
- **Shanti** (tofu alla piastra con zucchine, patate e fagiolini al curry e latte di cocco accompagnate da risoni di kamut)
- **Dolci della casa**



Bevande biologiche a base di frutta

Ristorante Bliss

via Teodosia, 69 R
Genova
Tel. 0103106391
www.blissblissbliss.com

In città c'è un punto di riferimento per vegani e vegetariani: il Bliss. Questo ristorante concentra le proprie forze non solo sulla cucina ma anche sulle energie che, se equilibrate nel modo giusto, donano serenità e armonia ai clienti. Per questo al suo interno c'è un'atmosfera speciale da assaporare insieme a piatti cucinati con armonia e materie prime selezionate. Da provare il vino dealcolizzato. Le ricette cambiano a seconda delle stagioni, i piatti vanno da 4 a 10 euro circa. Chiuso mercoledì sera e domenica a pranzo.

Ristorante Agriturismo Sole e Terra

Località Funtana de l'Alzu - Luogosanto (Oristano)
Tel. 079659773
soleterra@yahoo.it - www.soleterra.it

Un'oasi di pace dove rilassarsi, andare al mare e gustare una cucina tradizionale e vegetariana. Gli ortaggi sono coltivati in pieno campo, utilizzando sementi a impollinazione aperta (non ibride) e non modificate geneticamente ed esclusivamente bio. Anche il frutteto e l'uliveto dell'agriturismo seguono esclusivamente le regole dell'agricoltura biologica.

I prodotti vengono raccolti giornalmente e consumati freschi e un punto vendita "naturale" garantisce la loro qualità e genuinità. "Sole e Terra" propone piatti mediterranei alleggeriti di grassi e proteine animali, mentre viene favorito il consumo di verdure crude di stagione e i cereali raffinati vengono sostituiti da quelli integrali. Il menu del ristorante cambia tutti i giorni, a seconda delle disponibilità dell'orto.

Adagiata su una collina, l'azienda agricola offre una vista spettacolare sul mare e sulla vegetazione selvaggia della Gallura. A disposizione degli ospiti sei camere con bagno, semplici e confortevoli. Il trattamento di mezza pensione va da 45 a 60 euro per persona, quello di bed & breakfast da 30 a 45 euro per persona. È previsto uno sconto per i bambini fino agli 8 anni.



Il ristorante dove vengono serviti il pranzo e la cena

PIATTI REGIONALI

- Zuppa Gallurese
- Malloreddus
- Verdure
- Dolci tipici



Dolci tipici a base di miele