

## VEGAVIANA

C/. Pelayo, 35 - 28004 Madrid - Tel.: 913 08 03 81



Durante los días martes 6, miércoles 7 y jueves 8 de Octubre, menú de noche a 12 € (IVA incluido) (no incluye bebida ni café):

Primeros: Croquetas de zanahoria y espinacas / Ensalada mixta con queso fresco y vinagre balsámico / Mouse de garbanzos

Segundos: Combinado de hamburguesa de avena y verdura con ratatulle con cous-cous y paella / Berenjenas con pesto a la parmesana

Postres: Crema de mango / Yogur griego / Helado de avellana

## YERBABUENA

C/. Bordadores, 3 - 28013 Madrid - Tel.: 91 548 08 11  
<http://www.yerbabuena.ws>



Todo el mes de Octubre, para cenas menú especial a 18 € (IVA incluido). Incluye pan, e infusión del día.

Primeros: Crema de verduras a la albahaca, con tofu, sésamo y picatostes / Ensalada César con fusilli tricolor, vinagreta de balsámico y salsa de yogur

Segundos: Arroz negré con hortalizas, setas, seitán y algas / Pastel de espinacas y puerros con almendras, tofu y salsa suave de Roquefort

Postre: Yogur natural casero

## VEGETARIAN ART

C/. Fernán González, 77 - 28009 Madrid - Tel.: 91 409 77 22  
<http://www.vegetarianart.com>



Durante todo el mes de Octubre, los menús de mediodía y de noche al precio especial de 9 € (IVA incluido).

Y un 15% de descuento sobre el precio de la carta.

## Tienda VEGANIA

C/. San Vicente Ferrer, 21 - 28004 Madrid - Tel.: 91 521 74 98  
<http://www.veganía.com>



Degustación de productos el sábado día 3 de Octubre a las 12h.

Durante todo el mes de Octubre, 5% de descuento en todos los productos. Además un 10% en los piensos de animales. Todos los productos son veganos

Octubre

mes de  
concienciación

Vegetariana



# 1<sup>as</sup> JORNADAS GASTRONÓMICAS VEGETARIANAS en Madrid

del 1 al 31 de Octubre de 2009

Organiza: Unión Vegetariana Española (UVE)  
[www.unionvegetariana.org](http://www.unionvegetariana.org)



Colaboran: Surya Enterprise, Vegetalia, EcoCentro, El Vergel, Yerbabuena



## AL NATURAL

C/. Zorrilla, 11 - 28014 Madrid - Tel.: 91 369 47 09  
<http://www.alnatural.biz>



Todo el mes de Octubre menú al precio especial de 11€ (IVA incluido)

Ensalada "Yerbabuena" con queso feta - Lasaña "Al Natural" de pasta verde, verduras y paté vegetal - Zumo de zanahoria - Té verde

## LA BIOTIKA

C/. Amor de Dios, 3 - 28014 Madrid - Tel.: 91 429 07 80  
<http://www.labiotika.es>



Menú especial durante todo el mes de Octubre, al precio del normal: a mediodía a 9,90 € y por la noche a 12,10 € (IVA incluido)

Macrobiotico - Vegetariano - Vegano

## CÁSCARAS

C/. Ventura Rodríguez, 7 - 28008 Madrid  
Tel.: 91 542 83 36



Todos los días de Octubre menú especial a 15 € (IVA incluido):

Croquetas de hongos y castañas - Calabacines al horno rellenos de arroz integral - Tiramisú - (No incluye bebida ni café)

## CERES

C/. Topete, 32 - 28039 Madrid - Tel.: 91 553 77 28



Todos los miércoles de octubre a mediodía, precio especial del menú a 8 € (IVA incluido)

## ECOCENTRO

C/. Esquilache, 4 - 28003 Madrid - Tel.: 91 553 55 02  
<http://www.ecocentro.es>



50% Válido una sola vez, en las cenas de lunes a jueves del mes de octubre, en el Restaurante a la Carta. Sólo hay que mencionar "Jornadas de la UVE".

## EL ESTRAGÓN VEGETARIANO

Plaza de la Paja 10 - 28005 Madrid - Tel.: 91 365 89 82



Durante todo el mes de Octubre, un descuento del 25% (IVA incluido) en toda la carta ; todo el día, en el local, terrazas no. Presentar el carnet de socio de la UVE, o esta oferta impresa

## 1ª JORNADAS GASTRONÓMICAS VEGETARIANAS en Madrid

Paralelamente se realizarán conferencias sobre vegetarianismo y degustaciones los jueves de todo el mes de Octubre:

8 de Octubre en AL NATURAL :  
Rafael Boró - "Vegetarianismo y Animales"

15 de Octubre en LA BIOTIKA :  
Mar Gª. Gayá - "Vegetarianismo y Nutrición"

22 de Octubre en ECOCENTRO :  
Mireya Ivanovich - "Impacto medioambiental de la dieta"

29 de Octubre en LA BIOTIKA :  
Aquilés Gª-Casillas - "Vegetarianismo: la revolución inaplazable"

## EL GRANERO DE LAVAPIÉS

C/. Argmosa, 10 - 28012 Madrid  
Tel.: 91 467 76 11



Todos los lunes y jueves de Octubre, menú al precio especial de 8 € (IVA incluido)

Crema de verduras - Plato "Granero" - Café o infusión

## EL VEGETARIANO DE TERESA

C/. Hermosilla, 157 - 28028 Madrid  
Tel.: 91 355 36 53



Todo el mes de Octubre incluido sábado, menú de mediodía al precio especial de 12 € (IVA incluido). Incluye bebida

## EL VERGEL

Paseo de la Florida, 53 - 28008 Madrid - Tel.: 91 547 19 52  
<http://www.el-vergel.com>



Durante todas las noches del mes de Octubre, cenas a la carta al 50%

## SOPA

C/. Nieremberg, 23 - 28002 Madrid - Tel.: 91 413 17 19



Todos los jueves y viernes de Octubre, menú al precio especial de 9,90€ (IVA incluido). Todo bio y vegetariano.

Sopa Harira de garbanzos y fideos acompañada de ensalada de berros  
Falafel con higos - Limonada con menta - Yogur blanco