

## COMIDA Asamblea 26 Noviembre de 2022 en Gijón

Publicado por loresalagre - 19 Nov 2022 11:33

---

Hola!

Si os apetece podemos comer a las 14:00h en el Flow Food: [flowfood.es/](http://flowfood.es/)

Av. de Portugal, 12, Según el maps a 10 min caminando desde el local.

Nos ofrecen menú cerrado especial para nosotros.

Se pasan mucho de cantidad, pero gusta mucho.

Menú :18€. Ecológico, vegan y sin gluten.

Opciones a elegir en momento de inscripción: en este foro: Plazo hasta el jueves 24.

### 1º: Entrante:

- Crema del día
- Pote vegetal
- Pakoras

### 2º: Principal

-Nutribol Tierrina: Base de boniato y cebolla pochada, tortos caseros de maíz, picadillo vegetal, champiñones portobello, verduras asadas y frescas. Filete de tofu

- Flow Carb: base de mezclum con aliño agridulce, brócoli al vapor aliñado, boniato asado, pimiento, queso y Alioli y falafels.

-Nutribol Poké: Arroz basmati aliñado, pepino, encurtidos caseros, guarnición verde, topping de aguacate y sésamo negro, wasabi-mayo. Tofu ahumado

-Nutribol Masala: Arroz basmati, salsa curry y garam masala, verduras asadas y frescas bio brotes, germinados y topping de raita (salsa de yogur de soja). Tofu ahumado.

3º:Postre:

- Tarta de cítricos
- Tarta de chocolate
- Arroz con leche
- Flan de calabaza y coco

Incluye agua, vino o cerveza de grifo, café o infusión

---

**Re: Cena Asamblea 26 Noviembre de 2022 en Gijón**

Publicado por fmjuanes - 19 Nov 2022 12:39

Hola Lorena

Es comida o cena, en el título pone cena, pero en el texto dices "si os apetece podemos comer a las 14", **ya veo se cambió el título.**

Gracias por la gestión y saludos

Paco

---

**Re: Cena Asamblea 26 Noviembre de 2022 en Gijón**

Publicado por loresalagre - 19 Nov 2022 12:46

Gracias, la propuesta inicial de cena tuvo que modificarse, el local no abre para cenas.

Es comida

Corregido gracias!

---

**Re: COMIDA Asamblea 26 Noviembre de 2022 en Gijón**

Publicado por El Cerilla - 19 Nov 2022 20:58

Hola Lorena. Soy Juaco. Gracias por mover este tema.

Cuenta conmigo.

Me pido: pote vegetal y nutribol tierrina.

Nos vemos el sábado.

---

=====