

# UN PUNTO MACROBIOTICO

## LISTINO PREZZI PER I SOCI

### PENSIONATI CON PENSIONE MINIMA E STUDENTI NON LAVORATORI

Zuppa e Piatto Misto Semplice..... € 3,00  
Zuppa e Piatto Misto Ricco..... € 4,00

### FORZE DELL'ORDINE

Zuppa e Piatto Misto Vegetariano..... € 3,50  
Zuppa e Piatto Misto (con integrazione di  
Seitan o pesce)..... € 4,00

ABBONATI..... € 6,00

PASSANTI..... € 8,00

Per usufruire dei servizi del Circolo Culturale occorre sottoscrivere una tessera da Socio di € 5 destinati alle Attività Culturali dell'Associazione Nazionale ed Internazionale Un Punto Macrobiotico.

La tessera di Socio è valida in tutti i centri U.P.M. italiani e all'estero.

*“Più la persona fa per sé e più si allontana da sé”*

M.P. 2009

*“Non mentire a sé stessi.*

*La memoria è il fattore più importante della vita.*

*E' infelice chi perde il ricordo di chi lo ha aiutato”*

G.O. 1962

*“Non vi può essere conoscenza senza umiltà e volontà di apprendere”*

M.K. GHANDI 1947



U.P.M. è un'idea di Mario Pianesi



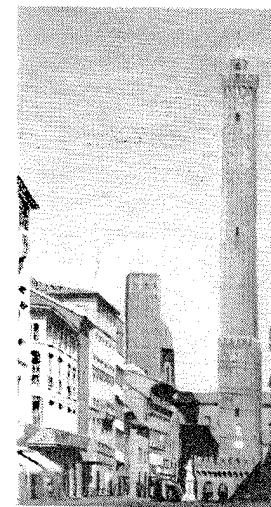
Circolo Culturale  
**UN PUNTO MACROBIOTICO**

## BOLOGNA

U.P.M. della Bolognina  
Via Tiarini 1/E – 051 352354

U.P.M. del Navile  
Via Delle Borre 7 – 051 6351072

Ristorante e Negozio



**BOLOGNA**

*Come era – Come non è – Come sarà?*

**Attività Culturali  
MAGGIO 2010**

**In occasione delle festività del 1° Maggio**, il Circolo UPM del Navile resterà aperto a pranzo e a cena sia Sabato 1 Maggio che Domenica 2 Maggio, con Zuppa e Piatto Misto e varie specialità vegetariane e di pesce.

Sabato a pranzo possibilità di pranzo all'aperto, poi pomeriggio in compagnia nel parco con partite a pallone e giochi per grandi e piccini.

### **Martedì 4 Maggio**

#### ***Inaugurazione del nuovo Punto Macrobiotico del Navile***

Martedì 4 Maggio apertura straordinaria a cena per l'inaugurazione del Centro UPM del Navile: dalle ore 19 cena sociale a 5€ e alle ore 21 conferenza con un allievo di Mario Pianesi.

**E' indispensabile la prenotazione.**

### **Domenica 9 Maggio – Ore 12:30**

#### ***Festa della Mamma***

Presso UPM del Navile pranzo speciale per invitare tutte le mamme... ma anche fanciulli e babbi.

Un omaggio al lavoro "invisibile" delle madri con lo stimolo a cucinare più consapevolmente per tutta la famiglia.

Lista:

- Zuppa all'ortica
- Risotto agli asparagi
- Tortellini in salsa rosa
- Focaccina ripiena con erbe di campo
- Zucchine trifolate
- Frittelle di cipolla, salvia e fiori di zucca
- Carote e mele al limone

Prezzo: 13€ Adulti – 4€ Bambini

**E' indispensabile la prenotazione.**

### **Venerdì 14 Maggio – Ore 19:30**

#### ***Specialità di pesce***

UPM della Bolognina organizza una cena con offerta di varie specialità di pesce a 7,5€ cad.

L'opportunità migliore per far conoscere agli amici la varietà delle diete Macrobiotiche MaPi.

### **Giovedì 20 Maggio – Ore 21**

#### ***Incontro con il Capocentro***

Incontro mensile presso UPM della Bolognina dedicato a tutti i soci, in particolare a quelli abituali per spunti, riflessioni, domande e comunicazioni sulle prossime iniziative.

Un'occasione per conoscersi e conoscere meglio le attività di UPM.

In particolare sarà possibile approfondire tutte le opportunità riguardo le vacanze estive offerte da UPM.

Vi aspettiamo!

### **Sabato 22 Maggio – Ore 12:30**

#### ***Pranzo sociale con le forze dell'ordine***

Il pranzo dedicato alle forze dell'ordine ed aperto a tutti i soci presso UPM del Navile vuole essere una testimonianza di gratitudine verso coloro che si adoperano nella costruzione di una società migliore.

La lista prevedrà anche specialità di pesce.

Prezzo: 10€ -- Forze dell'ordine gratuito

### **Domenica 30 Maggio – Ore 16**

#### ***Merenda nel parco***

Nel pomeriggio merenda offerta a tutti i bambini con pane e marmellata.

A seguire giochi nel parco.

### **Tutti i Mercoledì e Venerdì**

#### ***Piatto di pesce***

Presso UPM della Bolognina oltre a Zuppa e Piatto misto è possibile gustare un piatto equilibrato con preparazioni a base di pesce fresco pescato, sia a pranzo sia a cena.

### **Giovedì sera presso UPM Bolognina**

#### ***Sabato sera presso UPM Navile***

#### ***Pizza al piatto***

Pizza al piatto a lievitazione naturale con verdure di stagione e/o pesce, seitan o altre specialità.

Prezzo: Pizza vegetariana 7€

Con pesce, seitan o altre specialità 8,5€

### **Tutte le Domeniche**

E' aperto a pranzo il Centro UPM del Navile, con specialità e spazio per i bimbi anche al pomeriggio.

*Invitiamo tutti i soci a prendere visione del volantino sulle vacanze estive 2010.*

*Varie località amene e rilassanti dove è possibile mangiare equilibrato secondo le diete MaPi e nel contempo imparare la teoria e la pratica Macrobiotica.*

*Altre informazioni alla cassa.*