

# Eseesega o le Molemole o Meaai



O pepe ua amata ona fafaga i meaai i le va o le fa ma le ono masina o le matua e tatau ona amata fafaga i meaai ua palu faavaivai.



## Palu



Moa, kūmara, spinach

## Palu & patupatu



I'a, pateta, bok choy

## Meaai ua faamalū



Fa'i pula

## Meaai māmā



Kukama, tamato, fuamoā vela

## Vili faaninii & tipitipi



Fasipovi vili, lettuce, karoti

## Meaai mo le aiga



Karoti, fatu pi, broccoli & lentil ua faakale e 'ai i le alaisa



Alaisa mo pepe (malosi tele ai minerale faatupu okesene) & fa'i pula



Lentils mūmū, spinach, kūmara



Yoghurt



Cottage cheese, karoti vela, zucchini



Alaisa, tofu, fatu pi meamata vela, capsicum mūmū



Spinach, maukeni, kūmara & tamato frittata



Silverbeet & pateta



Polesi & kiwifruit



Lau broccoli faavela i le aūsa



Vine vaefā



Masi wheat, yoghurt, salati fualaau'aina



Saga & zucchini fritter



Fatu cannellini, pi, karoti



Maukeni

Cauliflower



Avoka



Paanunu e faapata i le pata e gaosia mai fatu & fa'i pula



Spinach, tamato, mushroom omelette



Fatu pi 'aina bolognese

Fasi kūmara