

SUMA'T AL REpte DE REDUIR EL MALBARATAMENT ALIMENTARI



**1 de cada 3
aliments** que
es produeix per
al consum
humà acaba
a les
escombraries



Significa
**malgastar els
recursos** amb
els quals s'han
produït (aigua,
energia, transport),
**més gestió de
residus.**

Llençar aliments té
un gran **impacte ètic,
ambiental i econòmic**

CONSELLS PER NO MALBARATAR ELS ALIMENTS

- ✓ Reviseu el rebost, la nevera i el congelador amb freqüència
- ✓ Planifiqueu un menú
- ✓ No aneu a comprar amb gana
- ✓ Compreu paquets o envasos adequats al nombre de persones que el consumiran
- ✓ Ordeneu i organitzeu el vostre menjar utilitzant els envasos adequats per conservar-lo. Emmagatzemeu congelant, refrigerant o guardant en sec segons convingui.
- ✓ Consumiu abans els de caducitat més propera
- ✓ Al cuinar, adapteu les porcions a aquells que s'ho han de menjar.



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres



ben tornats



10 Cal. 722 / H.C. 110 / Lip. 29 / P. 13
Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba
Croquetes de pernil
Enciam i olives
Fruita fresca de temporada
Verdura / Peix i patata / Lacti

11 Cal. 657 / H.C. 108 / Lip. 16 / P. 25
Purè de porros
Espirals a la bolonyesa vegetal (amb soja texturitzada)
Fruita fresca de temporada
Amanida / Vedella i arròs / Lacti



12 Cal. 550 / H.C. 59 / Lip. 22 / P. 31
Mongeta tendra amb patata
Cuixes de pollastre al forn a la canyella amb lliit de poma
logurt natural artesà
Pasta / Ou i amanida / Fruita

13 Cal. 637 / H.C. 81 / Lip. 22 / P. 34
Llenties estofades amb verdures
Lluç a l'andalusa
Enciam i pastanaga
Fruita fresca de temporada
Verdura / Porc i patata / Lacti

14 Cal. 523 / H.C. 67 / Lip. 20 / P. 22
Sopa de brou amb galets
Truita de patata i ceba
Enciam i brots d'escarola
Fruita fresca de temporada
Arròs / Au i verdura / Lacti

17 Cal. 674 / H.C. 92 / Lip. 20 / P. 32
Macarrons integrals al formatge
Ragout de gall dindi a la jardineria
Fruita fresca de temporada
Amanida / Ou i patata / Lacti

18 Cal. 770 / H.C. 114 / Lip. 31 / P. 16
Paella de verdures
Seitó en tempura
Enciam i llavors
Fruita fresca de temporada
Verdura / Au i patata / Lacti

19 Cal. 661 / H.C. 78 / Lip. 26 / P. 34
Seques guisades amb xoriç
Truita francesa
Enciam amb blat de moro
Fruita fresca de temporada
Cereal / Porc i verdura / Lacti

20 Cal. 543 / H.C. 59 / Lip. 21 / P. 32
Sopa d'escudella amb fideus
Pollastre al forn a la llimona amb ceba i tomàquet
logurt natural artesà
Arròs / Peix i amanida / Fruita

21 Cal. 648 / H.C. 78 / Lip. 24 / P. 34
Patates estofades a la marinera
Mandonguilles de vedella amb suc amb pèsols i pastanaga
Fruita fresca de temporada
Amanida / Llegum / Lacti

24 Cal. 541 / H.C. 56 / Lip. 22 / P. 33
Sopa brou amb pasta meravella
Calamars a romana
Enciam i olives
logurt natural artesà
Arròs / Au i verdura / Fruita

25 Cal. 617 / H.C. 62 / Lip. 31 / P. 28
Mongeta tendra amb patata
Llom adobat a la planxa
Enciam i llavors
Fruita fresca de temporada
Pasta / Ou i amanida / Lacti

26 dia mundial de l'educació ambiental
Saltat d'arròs, quinoa, edamame i verdures
Tastets de bròcoli i formatge al forn amb enciam i pastanaga
Fruita fresca de temporada
Verdura / Vedella i patata / Lacti



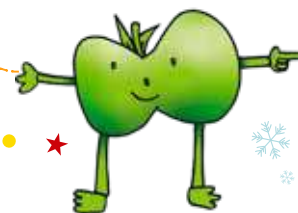
27 Cal. 653 / H.C. 82 / Lip. 24 / P. 31
Cigròns amb col i pastanaga
Truita de carbassó
Enciam i fulla de roure
Fruita fresca de temporada
Verdura / Peix i cereal / Lacti

28 Cal. 725 / H.C. 93 / Lip. 29 / P. 29
Espaguetis a la siciliana
Pollastre a l'allada amb patata i daus
Fruita fresca de temporada
Amanida / Prot veg i arròs / Lacti



Taula descoberta
La vitamina C

31 Cal. 701 / H.C. 79 / Lip. 27 / P. 39
Llenties estofades amb hortalisses
Truita de patata i ceba
Enciam i olives
logurt natural artesà
Verdura / Peix i arròs / Fruita



* A cicle infantil es substituirà l'amanida de primer plat per un puré de verdures de temporada.



de temporada

bleda, bròquil, col, col-i-flor, espinacs, pèsols, porro
kiwi, mandarina, pera, plàtan, poma, taronja



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres



1 Cal. 656 / H.C. 65 / Lip. 26 / P. 44
Mongeta tendra i patata
Broqueta de gall dindi a la planxa amb enciam i lollo rosso
Fruita fresca de temporada
Pasta / Vedella i amanida / Lacti

2 Cal. 674 / H.C. 89 / Lip. 25 / P. 29
Arròs integral caldós amb verdures
Bacallà cruixent
Enciam i olives
Fruita fresca de temporada
Verdura / Porc i patata / Lacti

3 Cal. 439 / H.C. 62 / Lip. 10 / P. 25
Sopa de brou amb pistons
Pollastre rostit amb romaní amb moniato al forn
Fruita fresca de temporada
Amanida / Llegum / Lacti

4 Cal. 561 / H.C. 69 / Lip. 20 / P. 30
Purè de pastanaga
Estofat de vedella amb patates i pèsols
Fruita fresca de temporada
Cereal / Ou i amanida / Lacti



7 Cal. 720 / H.C. 93 / Lip. 28 / P. 29
Arròs a la cassola amb bolets
Llom arrebossat
Enciam i llavors
Fruita fresca de temporada
Verdura / Au i patata / Lacti

8 Cal. 649 / H.C. 76 / Lip. 26 / P. 32
Cigrons amb col i carbassa
Trita de formatge
Enciam i blat de moro
Fruita fresca de temporada
Pasta / Peix i verdura / Lacti

9 Cal. 626 / H.C. 72 / Lip. 28 / P. 25
Bleda, patata i pastanaga
Aletes de pollastre amb marinat casolà amb tomàquet provençal
logurt natural artesà
Arròs / Prot veg i amanida / Fruita

10 Cal. 702 / H.C. 88 / Lip. 26 / P. 34
Espirals a la napolitana amb alfàbrega
Maires a l'andalusa
Enciam amb olives
Fruita fresca de temporada
Amanida / Ou i patata / Lacti

11 Cal. 512 / H.C. 73 / Lip. 12 / P. 32
Sopa de brou amb galets
Carn d'olla
Fruita fresca de temporada
Amanida / Peix i arròs / Lacti



14 Cal. 526 / H.C. 62 / Lip. 18 / P. 33
Sopa de brou amb fideus
Filet de gallineta a la romana
Enciam i pastanaga
Fruita fresca de temporada
Amanida / Llegum / Lacti

15 Cal. 525 / H.C. 72 / Lip. 17 / P. 26
Mongeta tendra i patata
Gall dindi estofat amb pèsols i pastanaga
Fruita fresca de temporada
Pasta / Peix i amanida / Lacti

16 Cal. 709 / H.C. 99 / Lip. 25 / P. 28
Arròs a la milanesa
Trita a la paisana
Enciam i olives
Fruita fresca de temporada
Verdura / Porc i patata / Lacti

17 Cal. 813 / H.C. 79 / Lip. 45 / P. 35
Llenties amb hortalisses
Hamburguesa de vedella a la planxa amb variat d'enciams
logurt natural artesà
Verdura / Peix i cereal / Fruita

18 Cal. 539 / H.C. 75 / Lip. 19 / P. 17
Pizza de pernil i formatge
Saltimbocca de pollastre
Enciam i canonge
Tiramisù
Amanida / Ou i patata / Fruita



21 Cal. 725 / H.C. 65 / Lip. 45 / P. 18
Col i patata
Butifarra de porc de Taradell
Enciam amb blat de moro
Fruita fresca de temporada
Pasta / Ou i amanida / Lacti

22 Cal. 468 / H.C. 56 / Lip. 18 / P. 25
Escudella barrejada vegetal
Lluç al forn amb ceba i tomàquet
logurt natural artesà
Arròs / Au i verdura / Lacti

23 Cal. 750 / H.C. 92 / Lip. 33 / P. 27
Potatge de mongetes
Hamburguesa vegetal
Enciam i pastanaga
Fruita fresca de temporada
Verdura / Peix i cereal / Lacti



24 Cal. 687 / H.C. 99 / Lip. 23 / P. 27
Llacets amb verdures saltejades
Trita de patata i ceba
Enciam i olives
Fruita fresca de temporada
Verdura / Vedella i amanida / Lacti



25 Cal. 692 / H.C. 100 / Lip. 23 / P. 28
Arròs amb tomàquet
Pollastre al forn
Patates fregides
Carnaval de fruites
Amanida / Ou i patata / Fruita

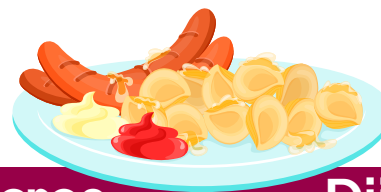


28 Cal. 531 / H.C. 73 / Lip. 17 / P. 26
Sopa de peix amb arròs
Ragout de gall dindi amb patates
Fruita fresca de temporada
Pasta / Ou i amanida / Lacti



* A cycle infantil es substituirà l'amanida de primer plat per un puré de verdures de temporada.





Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres



1 Cal. 792 / H.C. 75 / Lip. 39 / P. 35
Macarrons integrals amb sofregit de ceba i tomàquet
Truita de pernil i formatge amb enciam i canonge
logurt natural artesà
Amanida / Peix i cereal / Fruita

2 Cal. 557 / H.C. 95 / Lip. 12 / P. 22
Puré de verdures
Llenties guisades amb verdures
Fruita fresca de temporada
Amanida / Ou i patata / Lacti



3 Cal. 726 / H.C. 99 / Lip. 27 / P. 27
Arròs amb quinoa, edamame, blat de moro i pebrots de colors
Pollastre al forn amb ceba i pebrot
Fruita fresca de temporada
Verdura / Porc i patata / Lacti

4 Cal. 568 / H.C. 65 / Lip. 24 / P. 28
Mongeta tendra i patata
Bacallà arrebossat amb enciam i olives
Fruita fresca de temporada
Pasta / Au i amanida / Lacti



7 Cal. 617 / H.C. 98 / Lip. 19 / P. 18
Amanida d'hortalisses
Paella de mar i muntanya
Fruita fresca de temporada
Pasta / Prot veg i verdura / Lacti

8 Cal. 630 / H.C. 81 / Lip. 22 / P. 32
Mongetes seques amb patata i pernil
Truita paisana amb enciam amb blat de moro
Fruita fresca de temporada
Verdura / Au i cereal / Lacti

9 Cal. 568 / H.C. 57 / Lip. 23 / P. 36
Sopa d'escudella amb pistons
Fricandó de vedella amb bolets
logurt natural artesà
Verdura / Peix i llegum / Fruita

10 Cal. 564 / H.C. 70 / Lip. 20 / P. 30
Bròquil amb patata
Pollastre rostit a la farigola amb hummus de cigrò i remolatxa i triangles de blat de moro
Fruita fresca de temporada
Arròs / Ou i amanida / Lacti

11 Cal. 755 / H.C. 105 / Lip. 32 / P. 18
Espaguetti a la napolitana
Seitó en tempura amb enciam i pastanaga
Fruita fresca de temporada
Verdura / Peix i llegum / Fruita

14 Cal. 501 / H.C. 67 / Lip. 17 / P. 24
Puré de porros
Guisat de gall dindi al romani amb pèsols i pastanaga i patata
Fruita fresca de temporada
Arròs / Ou i amanida / Lacti

15 Cal. 617 / H.C. 92 / Lip. 18 / P. 27
Macarrons a la Norma
Lluç al forn a la Biscaïna
Fruita fresca de temporada
Amanida / Llegum / Lacti



16 Cal. 621 / H.C. 68 / Lip. 25 / P. 35
Pèsols i patata amb pernil
Wok de pollastre amb brots d'enciam
Fruita fresca de temporada
Pasta / Prot veg i amanida / Lacti

17 Cal. 895 / H.C. 100 / Lip. 49 / P. 20
Arròs amb sofregit de tomàquet
Salsitxes a la planxa amb enciam i olives
Fruita fresca de temporada
Amanida / Peix i patata / Lacti

18 Cal. 595 / H.C. 63 / Lip. 27 / P. 28
Sopa minestrone amb formatge ratllat
Truita de patata amb enciam i pastanaga
logurt natural artesà
Pasta / Prot veg i amanida / Lacti

21 Cal. 600 / H.C. 72 / Lip. 23 / P. 29
Mongeta tendra i patata
Mandonguilles de vedella a la jardinera
Fruita fresca de temporada
Pasta / Peix i amanida / Lacti

22 Cal. 619 / H.C. 75 / Lip. 24 / P. 30
Cigrons amb col i pastanaga
Truita francesa amb variat d'enciams
Fruita fresca de temporada
Arròs / Porc i amanida / Lacti

23 Cal. 539 / H.C. 61 / Lip. 20 / P. 32
Sopa d'au amb galets
Pernilets de pollastre amb patates fregides
logurt natural artesà
Amanida / Llegum / Fruita



24 Cal. 699 / H.C. 97 / Lip. 23 / P. 31
Arròs saltats amb verdures
Maires fregides
Enciam i llavors
Fruita fresca de temporada
Verdura / Ou i patata / Lacti

25 Cal. 686 / H.C. 107 / Lip. 20 / P. 24
Puré de llenties
Ravioli de formatge amb sofregit de ceba i tomàquet
Fruita fresca de temporada
Amanida / Au i cereal / Lacti



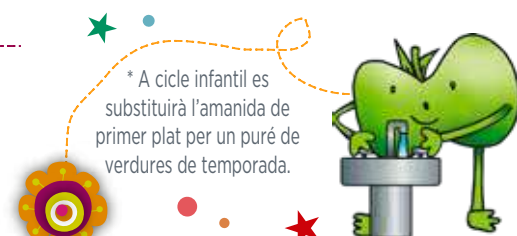
28 Cal. 702 / H.C. 91 / Lip. 26 / P. 31
Fideuà de peix
Truita de patata i carbassó
Enciam i olives
Fruita fresca de temporada
Verdura / Porc i arròs / Lacti



29 Cal. 531 / H.C. 59 / Lip. 20 / P. 31
Sopa de brou amb pasta integral
Guisat de gall dindi amb daus de patata
logurt natural artesà
Pasta / Prot veg i amanida / Lacti

30 Cal. 692 / H.C. 96 / Lip. 26 / P. 26
Arròs amb sofregit de ceba i tomàquet
Lluç cruixent amb enciam i fulla de roure
Fruita fresca de temporada
Amanida / Llegum / Lacti

31 Cal. 628 / H.C. 58 / Lip. 32 / P. 29
Minestra de verdures
Pollastre al forn a l'allada amb xips d'albergínia
Fruita fresca de temporada
Amanida / Ou i arròs / Fruita



* A cycle infantil es substituirà l'amanida de primer plat per un puré de verdures de temporada.