

malbarates
o aprofites?

prevenció del
malbaratament
alimentari



ea espai
ambiental

FUNDACIÓ
ent

Amb el suport de:
Generalitat de Catalunya
Departament de Territori
i Sostenibilitat

menú setmanal

- Menú de primavera/estiu
- Menú de tardor/hivern

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

dissabte

diumenge

esmorzar

dinar

sopar

Un sopar d'aprofitament a la setmana: Marqueu-vos un àpat setmanal, per exemple el dia abans d'aquell en què acostumeu a fer la compra. Per aquell àpat podeu aprofitar les restes que hagin sobrat d'àpats anteriors o que us quedin a la nevera.