

# SUMA'T AL REPTA 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



# benfornats



**10** KCal 690 / HC 68 / Lip 33 / Prt35  
Sopa de brou amb pasta  
Mandonguilles de vedella amb xampinyons  
Fruita fresca de temporada  
Verdura / Peix i patata / Lacti

**11** KCal 1022 / HC 125 / Lip 46 / Prt34  
Arròs amb verdures  
Lluç guisat amb salsa verda  
Fruita fresca de temporada  
Amanida / Vedella i arròs / Lacti

**12** KCal 689 / HC 119 / Lip 13 / Prt31  
Bròquil amb patata  
Llenties amb verdures  
Fruita fresca de temporada  
Pasta / Ou i amanida / Lacti



**13** KCal 748 / HC 96 / Lip 29 / Prt28  
Cigrons amb col i carbassa  
Truita a la paisana amb enciam i olives  
logurt natural  
Verdura / Porc i patata / Fruita

**14** KCal 618 / HC 98 / Lip 15 / Prt29  
Espirals a la napolitana  
Pollastre al forn amb enciam i tomàquet  
Fruita fresca de temporada  
Arròs / Peix i verdura / Lacti

**17** KCal 980 / HC 162 / Lip 32 / Prt20  
Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba  
Croquetes de pernil Enciam i olives  
Fruita fresca de temporada  
Verdura / Peix i patata / Lacti



**18** KCal 729 / HC 118 / Lip 18 / Prt28  
Bajoques i patata  
Espirals a la bolonyesa vegetal (amb soja texturitzada)  
Fruita fresca de temporada  
Amanida / Vedella i arròs / Lacti



**19** KCal 521 / HC 75 / Lip 14 / Prt26  
Purè de porros  
Cuixes de pollastre al forn amb enciam i pastanaga  
logurt natural  
Pasta / Ou i verdura / Fruita

**20** KCal 816 / HC 101 / Lip 30 / Prt41  
Llenties estofades amb verdures  
Lluç guisat amb salsa de tomàquet  
Fruita fresca de temporada  
Amanida / Porc i patata / Lacti

**21** KCal 546 / HC 84 / Lip 18 / Prt14  
Sopa de brou amb galets  
Truita de patata i ceba  
Enciam i brots d'escarola  
Fruita fresca de temporada  
Arròs / Au i verdura / Lacti



**24** KCal 529 / HC 77 / Lip 7 / Prt44  
Coliflor amb patata  
Ragout de gall dindi a la jardinera  
Fruita fresca de temporada  
Amanida / Ou i patata / Lacti

**25** KCal 1098 / HC 121 / Lip 58 / Prt29  
Paella de verdures  
Seitó en tempura  
Enciam i llavors  
Fruita fresca de temporada  
Verdura / Au i patata / Lacti

**26** dia mundial de l'educació ambiental  
Fesols amb xoriç  
Truita francesa  
Enciam amb blat de moro  
Fruita fresca de temporada  
Cereal / Porc i verdura / Lacti

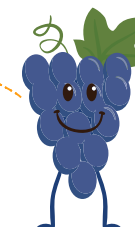
**27** KCal 510 / HC 67 / Lip 14 / Prt30  
Sopa d'escudella amb fideus  
Pollastre al forn amb enciam i tomàquet  
logurt natural  
Arròs / Peix i amanida / Fruita

**28** Taula descoberta La Vitamina C  
Patates estofades a la marinera  
Mandonguilles de vedella amb suc amb pèsols i pastanaga  
Fruita fresca de temporada  
Amanida / Llegum / Lacti

**31** KCal 743 / HC 86 / Lip 36 / Prt20  
Sopa brou amb pasta meravel·la  
Calamars a romana  
Enciam i olives  
logurt natural  
Arròs / Au i verdura / 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

### de temporada

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



1 KCal 567 / HC 70 / Lip 18 / Prt36

Bajoques amb patata

Llom adobat amb samfaina

Fruita fresca de temporada

Pasta / Ou i amanida / Lacti

2 KCal 1033 / HC 91 / Lip 66 / Prt21

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

3 KCal 723 / HC 99 / Lip 27 / Prt25

Cigrons amb col i pastanaga

Truita de carbassó

Enciam i fulla de roure

Fruita fresca de temporada

Verdura / Peix i cereal / Lacti



4 KCal 658 / HC 97 / Lip 19 / Prt29

Espaguetis a la siciliana

Pollastre a l'allada

amb patata a daus

Fruita fresca de temporada

Amanida / Prot veg i arròs / Lacti

7 KCal 869 / HC 113 / Lip 32 / Prt34

Llenties estofades amb hortalisses

Truita de patata i ceba

Enciam i olives

logurt natural

Verdura / Peix i arròs / Fruita

8 KCal 616 / HC 77 / Lip 17 / Prt44

Bajoques amb patata

Estofat de gall dindi

amb hortalisses

Fruita fresca de temporada

Pasta / Vedella i amanida / Lacti

9 KCal 1239 / HC 126 / Lip 51 / Prt73

Arròs amb verdures

Bacallà guisat a la marinera

Fruita fresca de temporada

Verdura / Porc i patata / Lacti

10 KCal 477 / HC 67 / Lip 14 / Prt25

Sopa de brou amb pistons

Pollastre rostit amb romaní

amb enciam i olives

Fruita fresca de temporada

Amanida / Llegum / Lacti

11 KCal 846 / HC 82 / Lip 47 / Prt27

Purè de pastanaga

Mandonguilles mixtes

amb salsa de tomàquet

Fruita fresca de temporada

Cereal / Ou i amanida / Lacti



14 KCal 720 / HC 93 / Lip 28 / Prt 29

Bleda, patata i pastanaga

Llibrets de llom amb formatge

Enciam i llavors

Fruita fresca de temporada

Cereal / Au i patata / Lacti

15 KCal 649 / HC 76 / Lip 26 / Prt 32

Cigrons amb col i carbassa

Truita de formatge

Enciam i blat de moro

Fruita fresca de temporada

Pasta / Peix i verdura / Lacti

16 KCal 512 / HC 73 / Lip 12 / Prt 32

Sopa de brou amb galets

Carn d'olla

Fruita fresca de temporada

Arròs / Prot veg i amanida / Fruita

17 KCal 702 / HC 88 / Lip 26 / Prt 34

Arròs amb bolets

Filet de lluç guisat

amb salsa verda

Fruita fresca de temporada

Amanida / Ou i patata / Lacti

18 KCal 512 / HC 73 / Lip 12 / Prt 32

Pizza pernil, formatge i xampinyons

Contracuixa de pollastre

amb dauets de patata

Tiramissù

Verdura / Peix i arròs / Fruita



21 KCal 526 / HC 62 / Lip 18 / Prt 33

Sopa de brou amb fideus

Rodanxa de lluç arrebossada

Enciam i pastanaga

Fruita fresca de temporada

Amanida / Llegum / Lacti

22 KCal 525 / HC 72 / Lip 17 / Prt 26

Bajoques amb patata

Gall dindi estofat

amb pèsols i pastanaga

Fruita fresca de temporada

Pasta / Peix i amanida / Lacti

23 KCal 709 / HC 99 / Lip 25 / Prt 28

Arròs a la milanesa

Truita a la paisana

Enciam i olives

Fruita fresca de temporada

Verdura / Porc i patata / Lacti

24 KCal 813 / HC 79 / Lip 45 / Prt 35

Llenties amb hortalisses

Hamburguesa mixta

amb brots d'enciam

Fruita fresca de temporada

Verdura / Peix i cereal / Fruita

25 KCal 618 / HC 98 / Lip 15 / Prt 29

Espirals a la napolitana

Aletes de pollastre amb

marinat amb patates xips

Carnaval de fruites

Amanida / Prot veg / Fruita



28 KCal 725 / HC 65 / Lip 45 / Prt 18

Bròquil amb patata

Butifarra fresca de porc

Enciam amb blat de moro

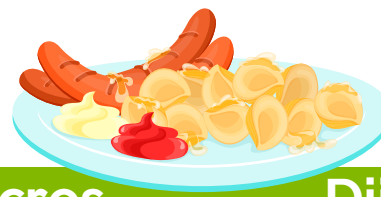
Fruita fresca de temporada

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

### de temporada

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



**7** KCal 531 / HC 73 / Lip 17 / Prt 26  
Sopa de peix amb arròs  
Mandonguilles de pollastre  
i espinacs a la jardineria  
Fruita fresca de temporada  
**Pasta / Ou i amanida / Lacti**

**1** KCal 468 / HC 56 / Lip 18 / Prt 25  
Escudella barrejada  
Lluç al forn  
amb ceba i tomàquet  
Fruita fresca de temporada  
**Arròs / Au i verdura / Fruita**

**8** KCal 792 / HC 75 / Lip 39 / Prt 35  
Macarrons amb sofregit  
de ceba i tomàquet  
Trita de formatge  
amb enciam i canonge  
logurt natural  
**Verdura / Au i cereal / Lacti**

**2** KCal 750 / HC 92 / Lip 33 / Prt 27  
Fesols amb verdures  
Hamburguesa vegetal  
Enciam i pastanaga  
Fruita fresca de temporada  
**Verdura / Peix i cereal / Lacti**



**9** KCal 557 / HC 95 / Lip 12 / Prt 22  
Arròs amb quinoa, edamame,  
blat de moro i pebrots de colors  
Llenties guisades amb verdures  
Fruita fresca de temporada  
**Verdura / Peix i llegum / Fruita**



**3** KCal 687 / HC 99 / Lip 23 / Prt 27  
Espirals amb verdures saltades  
Trita de patata i ceba  
Enciam i olives  
Fruita fresca de temporada  
**Verdura / Vedella i amanida / Lacti**

**4** KCal 692 / HC 100 / Lip 23 / Prt 28  
Arròs amb tomàquet  
Pollastre al forn  
Patates xips  
Carnaval de fruites  
**Amanida / Llegum / Fruita**



**14** KCal 617 / HC 98 / Lip 19 / Prt 18  
Amanida d'hortalisses  
Paella de mar i muntanya  
Fruita fresca de temporada  
**Pasta / Prot veg i verdura / Lacti**

**15** KCal 630 / HC 81 / Lip 22 / Prt 32  
Fesols amb verdura  
Trita paisana  
amb enciam amb blat de moro  
Fruita fresca de temporada  
**Verdura / Au i cereal / Lacti**



**16** KCal 568 / HC 57 / Lip 23 / Prt 36  
Sopa de brou amb pistons  
Mandonguilles de vedella  
amb bolets  
logurt natural  
**Verdura / Peix i llegum / Fruita**

**17** KCal 564 / HC 70 / Lip 20 / Prt 30  
Bròquil amb patata  
Pollastre rostit a la farigola  
amb enciam i olives  
Fruita fresca de temporada  
**Arròs / Ou i amanida / Lacti**

**18** KCal 755 / HC 105 / Lip 32 / Prt 18  
Espaguetis a la napolitana  
Seitó en tempura  
amb enciam i pastanaga  
Fruita fresca de temporada  
**Verdura / Vedella i patata / Lacti**

**21** KCal 501 / HC 67 / Lip 17 / Prt 24  
Purè de porros  
Guisat de gall dindi  
amb pèsols i pastanaga i patata  
Fruita fresca de temporada  
**Arròs / Ou i amanida / Lacti**

**22** KCal 617 / HC 92 / Lip 18 / Prt 27  
Macarrons a la Norma  
Lluç al forn a la Biscaïna  
Fruita fresca de temporada  
**Amanida / Llegum / Lacti**

**23** KCal 621 / HC 68 / Lip 25 / Prt 35  
Pèsols i patata amb pernil  
Aletes de pollastre  
amb patates xips  
Fruita fresca de temporada  
**Pasta / Prot veg i amanida / Lacti**

la mel



**24** KCal 895 / HC 100 / Lip 49 / Prt 20  
Arròs amb sofregit de tomàquet  
Salsitxes a la planxa  
amb enciam i olives  
Fruita fresca de temporada  
**Amanida / Peix i patata / Lacti**

**25** KCal 595 / HC 63 / Lip 27 / Prt 28  
Sopa minestrone amb pasta  
Trita de patata  
amb enciam i pastanaga  
logurt natural  
**Cereal / Au i verdura / Lacti**

**28** KCal 600 / HC 72 / Lip 23 / Prt 29  
Bajoques i patata  
Estofat de vedella  
amb xampinyons  
Fruita fresca de temporada  
**Pasta / Peix i amanida / Lacti**



**29** KCal 619 / HC 75 / Lip 24 / Prt 30  
Cigrons amb col i pastanaga  
Trita francesa  
amb variat d'enciams  
Fruita fresca de temporada  
**Arròs / Porc i amanida / Lacti**

**30** KCal 539 / HC 61 / Lip 20 / Prt 32  
Sopa d'au amb galets  
Pernilets de pollastre  
amb enciam i pastanaga  
logurt natural  
**Amanida / Llegum / Fruita**

**31** KCal 699 / HC 97 / Lip 23 / Prt 31  
Arròs saltats amb verdures  
Rodanxa de lluç  
Enciam i llavors  
Fruita fresca de temporada  
**Verdura / Ou i patata / Lacti**

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

