



*alimenta la teva vida solidàriament
alimenta tu vida solidàriamente
enrich your life by helping others*



Canvi climàtic

El canvi climàtic és el conjunt de grans i ràpides perturbacions provocades en el clima per l'augment de la temperatura del planeta. És el problema ambiental més important al qual s'enfronta la humanitat. Una manera de combatre'l es comprar productes de Km 0 i aliments de temporada, d'aquesta manera es redueix les emissions de gasos d'efecte d'hivernacle.

Menú Basal Octubre

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

| | 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|---|--|--|--|
| | Arròs del Delta Bacallà a la romana amb amanida (enciarn, tomàquet, col llombarda) Fruita de temporada | Amanida de Llenties Truita de carbassó i patata amb amanida (enciarn, pastanaga, espinacs) logurt natural | Vichyssoise Gall dindi al forn amb salsa de tomàquet i amanida Fruita de temporada | Pèsols saltejats amb ceba y pastanaga Pizza de pernil de gall d'indi, tomàquet i formatge / Variant Adult Estofat de vedella amb amanida (enciarn, olives verdes, col llombarda) Fruita de temporada |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| Crema de verdures de temporada Mandonguilles mixtes a la jardinerà Fruita de temporada | Espirals amb salsa pesto Pollastre amb poma i amanida (enciarn, olives verdes, amanida xinesa) Fruita de temporada | Arròs amb salsa de tomàquet Lluç al forn amb salsa verda i amanida (enciarn, tomàquet, brots de soja) Fruita de temporada | Menestra de Verdures Gall dindi rostit amb patata fornera i amanida (enciarn, cogombre, blat de moro) logurt natural | Empedrat de mongetes seques amb verdures Truita de carbassó amb amanida (enciarn, pastanaga, olives negres) Fruita de temporada |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Arròs amb verdures Salsitxes mixtes amb amanida (enciarn, espinacs, blat de moro) Fruita de temporada | Amanida de pasta Pollastre forn amb samfaina Fruita de temporada | Crema de carbassó Gall dindi estofat amb xampinyons i amanida (enciarn, tomàquet, col llombarda) Fruita de temporada | Amanida de cigrons Truita francesa amb amanida (enciarn, pastanaga, olives negres) Fruita de temporada | Amanida d'estiu Bacallà al forn amb amanida (enciarn, espàrrec, pastanaga) logurt natural |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| Minestra de verdures Estofat de gall d'indi amb amanida (enciarn, pastanaga, espinacs) Fruita de temporada | Arròs tres delícies Lluç al forn amb amanida (enciarn, tomàquet, espàrrec) Fruita de temporada | Macarrons amb salsa de napolitana Pollastre rostit amb amanida (enciarn, olives verdes, col llombarda) Fruita de temporada | Llenties amb verdures Truita de patata amb amanida (enciarn, tomàquet, brots de soja) logurt natural | Crema de pastanaga, ceba Llom rostit amb poma i amanida (enciarn, olives verdes, amanida xinesa) Fruita de temporada |
| 28 | 29 | 30 | 31 | |
| Espirals amb salsa de tomàquet casolana Hamburguesa de vedella amd ceba pochada i amanida (enciarn, cogombre, blat de moro) Fruita de temporada | Verdures de temporada amb patata Rodó de gall dindi amb salsa de llimona, olives i lilit de verdureta Fruita de temporada | Empedrat cigrons amb verdures Truita de patates i espinacs amb amanida (enciarn, pastanaga, olives negres) logurt natural | <h2>Menú Especial</h2> | |

Cal potenciar



- El consum de **lactis sense sucres afegits**, principalment en forma de llet, iogurt natural i formatges.
- El consum d'**aigua** com a beguda bàsica i vital, tant en els àpats com entre hores. S'ha de beure entre 8 i 10 gots al dia.
- El consum de **verdures i hortalisses** en el 1r plat en forma d'amanides o de verdura cuita o com a guarnició del 2n plat dels diferents àpats.
- La presència de **pa** i altres farinacis (millor si són integrals) en els diferents àpats.
- Cal realitzar un mínim de 60 minuts diaris d'**activitat física** moderada (caminar a bon pas, anar amb bicicleta) o intensa (córrer, saltar a la corda, practicar esports).



Cal reduir

- Les **begudes refrescants** (coles, llimonades i taronjades), prioritant el consum d'aigua com a beguda principal i completar aquesta ingesta de líquids amb suc de fruita i de fruita fresca.
- La **brioixeria** i la pastisseria (pastissos, canyes de xocolata, croissants, magdalenes...)
- Les **cremes de xocolata**, mousses i d'altres com a postres habituals dels àpats.
- El consum freqüent de menjar ràpid, **fast food** (frankfurt, pizza, hamburguesa).
- Així com el **sedentarisme** i l'excés d'activitats de pantalla (televisió, ordinador, consoles, etc).



| Plats | Ingredients |
|---------------------------------|--|
| Amanida de llegums | Ceba, pastanaga, carbassó, tomàquet |
| Amanida de lleties | Ceba, pastanaga, carbassó, tomàquet, olives verdes |
| Amanida de arròs | Pèsols, tomàquet, pernil dolç i blat de moro |
| Amanida primavera | Enciam, blat de moro, tomàquet, olives, ou i tonyina |
| Amanida d'estiu | Patata, tomàquet, mongetes verdes |
| Amanida de cous cous y verdures | Carbassó, tomàquet, panses, julivert, pastanaga, olives verdes |
| Amanida de pasta | Pastanaga, blat de moro, tonyina i olives. |
| Arròs tres delícies | Pèsols, pernil dolç i truita. |
| Amanida xinesa | Brots de soja, pebrot, pastanaga, blat de moro, bolets |
| Arròs del Delta | Ceba, tomàquet, brou de verdures, pebrot, pebre dolç, all, mongeta verda |
| Arròs amb verdures | Carbassó, pebrot, ceba, tomàquet |
| Crema de pastanaga | Pastanaga, bròquil, ceba, patata, carbassó. |
| Crema de carbassa | Carbassa, carbassó, porro i brou de verdures |
| Verdures de temporada | Mongetes verdes, pastanaga, carbassó, |
| Empedrat | Pastanaga, tomàquet, i olives negres. |
| Fideuà del mar | Sofregit, musclos, sèpia |
| Lluç a la marinera | Morralla, ceba, tomàquet, pèsols, musclos i maicena. |
| Samfaina | Pebrot verd i vermell, ceba, carbassó i tomàquet. |
| Pastís de verdures | Pebrot, ceba, carbassó, formatge |
| Salsa de tomàquet | Ceba, tomàquet i pastanaga. |
| Salsa de llimona | Brou de gall dindi, ceba, llimona |
| Salsa napolitana | Tomàquet, ceba, olives, pastanaga, pebrot |
| Vichyssoise | Porro, ceba, patata, brou de verdures. |

