



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



# Petjada ecològica

És l'indicador de sostenibilitat per a mesurar l'impacte de la nostra vida en l'entorn. Tots els nostres actes deixen marca al nostre planeta. Però podem **col·laborar a reduir l'impacte ambiental** que generem establint mesures per **reduir el consum d'aigua i electricitat a la nostra llar, l'ús del transport privat i la generació de residus!** Entre tots podem ajudar a millorar el nostre planeta!

## Menú Basal Setembre

*Dilluns*

2

*Dimarts*

3

*Dimecres*

4

*Dijous*

5

*Divendres*

6

Crema de carbassa	Verdures de temporada amb patata	Arròs amb salsa de tomàquet	Empedrat de mongetes seques amb verdures	Fideuà del mar
Mandonguilles mixtes a la jardinerà	Pollastre amb poma i amanida (enciam, olives verdes, amanida xinesa)	Lluç al forn amb salsa verda i amanida (enciam, tomàquet, brots de soja)	Gall dindi rostit amb patata fornera i amanida (enciam, cogombre, blat de moro)	Truita de carbassó
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
9	10	11	12	13
Arròs amb verdures	Amanida de pasta	<b>FESTIU</b>	Amanida de cigrons	Amanida d'estiu
Salsitxes mixtes amb amanida (enciam, espinacs, blat de moro)	Pollastre forn amb samfaina		Truita francesa amb amanida (enciam, pastanaga, olives negres)	Bacallà al forn amb amanida (enciam, espàrrec, pastanaga)
Fruita de temporada	Fruita de temporada		Fruita de temporada	logurt natural
16	17	18	19	20
Minestra de verdures	Arròs tres delícies	Macarrons amb salsa napolitana	Llenties amb verdures	Crema de carbassó, ceba
Estofat de gall dindi amb amanida (enciam, pastanaga, espinacs)	Lluç al forn amb amanida (enciam, tomàquet, espàrrec)	Pollastre rostit amb amanida (enciam, olives verdes, col llombarda)	Truita de patata amb amanida (enciam, tomàquet, brotes de soja)	Llom rostit amb poma i amanida (enciam, olives verdes, amanida xinesa)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Espirals amb salsa de tomàquet casolana	Crema de pastanaga	Empedrat cigrons amb verdures	Verdures de temporada amb patata	Amanida d'arròs
Hamburguesa de vedella amb ceba pochada i amanida (enciam, cogombre, blat de moro)	Rodó de gall dindi amb salsa de llimona, olives i lliç de verdureta	Truita de patates i espinacs amb amanida (enciam, pastanaga, olives negres)	Pollastre al curri amb amanida (enciam, espinacs, blat de moro)	Lluç a la marinera amb amanida (enciam espàrrec, pastanaga)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
30				
Bròquil amb patata				
Pollastre estofat amb amanida (enciam, tomàquet, espàrrec)				
Fruita de temporada				



**100%**  
saludable,  
fet a mà  
i solidari

**Verdures de Km0 i dels nostres propis horts**  
Ingredients de proximitat i Km 0  
**Alimentació Mediterrània i saludable**



# 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.

