



*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 establim 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 Vegà 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 de verdures
Mandonguilles vegetarianes (tofu i quinoa) amb sofregit de tomàquet i ceba i amanida	Rodó de seità amb poma i amanida	Falafel amb salsa verda (oli, julivert, all) i amanida	Hamburguesa vegetal de cereals orientals amb patata fornera i amanida	Truita vegana (verduras i polenta) amb amanida
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt soja	Fruita de temporada
9	10	11	12	13
Arròs amb verdures	Amanida de pasta ECO (sense tonyina)	FESTIU	Amanida de cigrons	Amanida d'estiu
Salsitxa vegana de tofu i amanida	Seità amb samfaina		Truita de patates (sense ou) amb amanida	Falafel amb all i julivert amb amanida
Fruita de temporada	Fruita de temporada		Fruita de temporada	logurt soja
16	17	18	19	20
Arròs amb verdures	Amanida de pasta (vega)	Crema de carbassa	Lenties amb verdures	Amanida d'estiu (vega)
Tofu guisat amb verdures i bolets	Tofu salsa verde amb tomàquets	Seità amb samfaina	Truita vegana (verduras i polenta) amb amanida	Falafel amb amanida
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt soja
23	24	25	26	27
Espirals ECO amb salsa de tomàquet casolana	Crema de pastanagues	Empedrat cigrons amb verdures	Verdures de temporada amb patata	Amanida d'arròs (sense pernil dolç)
Hamburguesa vegetal de cereals orientals amb prunes, orellanes i amanida	Seità amb salsa de llimona, olives i llit de verdureta	Truita de patates (sense ou) amb amanida	Falafel al curri amb all i julivert amb amanida	Tofu amb alls i amanida
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt soja	Fruita de temporada	Fruita de temporada
30				
Bròquil amb patata				
Seità estofat amb amanida				
Fruita de temporada				



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, juliver, 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.

