



*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 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  |
| <b>9</b>   | <b>10</b>  | <b>11</b>   | <b>12</b>   | <b>13</b>  |
| 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   |
| <b>16</b>  | <b>17</b>  | <b>18</b>   | <b>19</b>   | <b>20</b>  |
| Minestra de verdures   | Arròs tres delícies  | Macarrons amb salsa de 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  |
| <b>23</b>  | <b>24</b>  | <b>25</b>   | <b>26</b>   | <b>27</b>  |
| Espirals amb salsa de tomàquet casolana  | Crema de pastanagues   | 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 lilit 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  |
| <b>30</b>  |  |   |   |  |
| Bròquil amb patata   |  |   |   |  |
| Pollastre estofat amb amanida (enciam, tomàquet, espàrrec)                         |  |   |   |  |
| Fruita de temporada  |  |   |   |  |



# 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.                                   |

