

Dilluns 5. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8. Dijous gras	Divendres 9. Carnestoltes
Arròs amb sofregit de tomàquet Lasanya de verdures (B, L, S, P, M, C, O) Fruita ECO de temporada	Pèsols amb patata (D) Pollastre de pagès al llorer amb enciam i blat de moro logurt ECO a granel (L)	Macarrons ECO amb salsa de formatge (B, O, L) Filet de lluç a la taronja (P) Fruita ECO de temporada	Cigrons ECO guisats Truita de botifarra d'ou (O, L, D) amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Sopa de pasta ECO (A, B) brou d'au amb verdures Pizza de formatge i tonyina (B, S, L, P, O) amb sofregit de tomàquet i orenga Fruita ECO de temporada
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16. Dia de proteïna vegetal
FESTIU	Espaguetis integrals a la napolitana (B, O, S) Tires de pota estofades (P, M, C, D) Fruita ECO de temporada	Sopa de pasta ECO (A, B) brou d'au amb verdures Truita d'espínacs (O) amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Tricolor de verdura (D) amb mongeta verda, pastanaga i patata Salsitxes d'au amb salsa de tomàquet (D, S) Fruita ECO de temporada	Crema de porros ECO (D) Cassoleta de llenties ECO amb verdures i patata (D) Fruita ECO de temporada
Dilluns 19	Dimarts 20. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 21. Menú temàtic	Dijous 22	Divendres 23
Trinxat de col amb patata ECO (D) Hamburguesa de vedella ecològica amb enciam i olives (D) Fruita ECO de temporada	Cuscús de verdures ECO al curri (B, S, W) Cigrons ECO a la jardineria (D) Fruita ECO de temporada	Llacets amb salsa de bolets (B, O, L) amb crema de llet i formatge ratllat (O, L) Pollastre de pagès a les fines herbes amb enciam i remolatxa logurt ECO a granel (L)	Llenties ECO estofades amb verdures ECO de temporada Truita de pastanaga (O) amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Arròs a la napolitana Peix fresc segons mercat (P, M, C) Fruita ECO de temporada
Dilluns 26	Dimarts 27. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 1
Sopa minestrone (A, B) brou d'au amb verdures i fideus ECO Lluç al forn amb julivert (P) amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Arròs de verdures Hamburguesa vegetal (B, A, O, L) amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Estofat de mongetes blanques ECO amb verdures ECO de temporada Truita de xampinyons (O) amb enciam i olives (D) Fruita ECO de temporada	Arròs marciànet amb alfàbrega i formatge ratllat (O, L) Abadejo al forn a la llimona (P) amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Salat de mongeta verda i patata (D) Pernillets de pagès rostits al forn amb enciam i blat de moro logurt ECO a granel (L)

Revisat per Sònia Rosell Ferrer - CAT001844

El mes febrer viatjarem fins a...
Solsona!

FRUITA I VERDURA de temporada		AL·LÈRGENS
Poma, mandarina, pera, plàtan, taronja, kiwi 	Xirivia, raves, bledes, bròquil, porro, pèsols, espínacs, api, col, carxofa, ceba, pastanaga, espàrrecs, remolatxa, coliflor, calçot, enciam, nap 	<p>B Gluten S Soja D Sulfits P Peix K Cacauet L Làctics C Crustaci</p> <p>W Mostassa O Ou T Tramosos A Api G Sèsam F Fruits de closca M Mol·lusc</p>

TASTET MENSUAL

"Nuggets" de coliflor al forn



Solucionar el problema de l'aigua amb sentit comú



Solució 2

Incrementem el consum dels sectors més rendibles econòmicament, d'aquelles activitats vinculades al luxe (creuers, camps de golf, piscines privades) i en paral·lel, iniciem una cursa tecnològica per implementar solucions tecnològiques (depuració, dessalinització), que contaminen i consumeixen quantitats grans d'energia, aguditzant el problema del canvi climàtic i dificultant l'accés a l'aigua pel consum humà.



Les emissions degudes a l'activitat humana originen el canvi climàtic, aquest modifica la temperatura i el volum de precipitacions ocasionant sequera crònica.

Solució 1

Reduïm, democràticament, el consum no imprescindible, redimensionant els sectors que estan malbaratant aigua amb finalitats econòmiques. Cuidem els rius i els aqüífers. Exercim un consum responsable d'aigua.



El Solsonès i la festa de l'aigua... sense aigua! ;)

Aquest mes de febrer, viatjarem a través del Solsonès per visitar-ne la seva capital, Solsona! Allà, a través de la visita virtual que farem al pantà de la Lloça de Cavall, treballarem al voltant de la sequera, l'escassetat d'aigua i les implicacions que aquestes realitats, més vigents que mai, tenen al territori. **Ens hi acompanyeu?**

L'AIGUA: LA GRAN OBLIDADA

Molts dels mals endèmics que patim com a societat associats al model alimentari actual neixen de la desconexió entre l'home i la natura

El desenvolupament econòmic imparable porta lligat una pressió sense precedents sobre el nostre entorn natural. Cada any que passa l'explotació de la terra (per produir aliment per una població creixent) incrementa, incrementa també el volum d'emissions de gasos d'efecte hivernacle i puja el consum d'aigua, un bé privatitzat que no només és essencial en la seva vessant vinculada al consum humà, sino que és clau pel desenvolupament de moltes de les activitats econòmiques punteres a Catalunya com la indústria, l'agricultura, la ramaderia o el turisme.

CAL QUE APRENGUEM A UTILITZAR L'AIGUA DE MANERA RESPONSABLE, PERQUÈ AIXÍ CUIDEM EL PLANETA.

AIXÒ HO HA DE FER LA CIUTADANIA, PERÒ TAMBÉ EL GOVERN, QUE HA DE MILLORAR COM ESTAN ELS RIUS I LES ZONES AMB AIGUA COM ELS AQÜÍFERS.

UN AQÜÍFER ÉS L'AIGUA QUE ESTÀ UNS METRES PER SOTA TERRA, ÉS COM UN RIU AMAGAT

