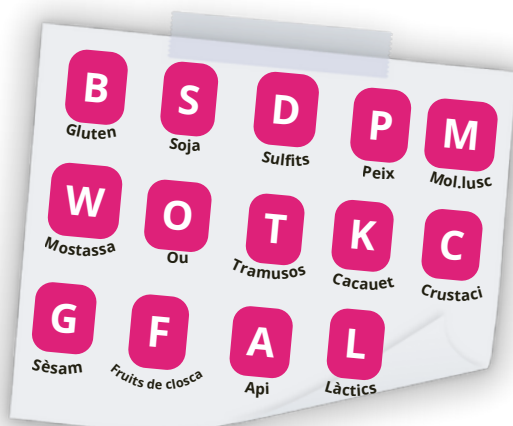


Menú gener 2026

Revisat per Sònia Rosell Ferrer - CAT001844



			Dijous 8	Divendres 9
			Arròs a la napolitana amb sofregit de tomàquet casolà Croquetes de pollastre (B, L, S, O, P, C, M, F, K, A, W) amb patates xips Pinya en el seu suc	Cigrons ECO estofats amb verdures ECO de temporada Truita de patata i ceba (O) amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16. Dia de proteïna vegetal
Guisat de llenties ECO (B) amb verdures ECO de temporada Truita d'espínacs (O) amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Arròs de verdures ECO Filet de maira al forn (P) amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Trinxat de bròquil amb patata ECO (D) Pernilets a les fines herbes amb enciam i pastanaga logurt ECO a granel (L)	Sopa d'au (A, B, O, S, W) amb verdures i pasta ECO Fogoner amb tomàquet (P) Fruita ECO de temporada	Crema de verdures ECO (D) Mongetes seques ECO amb all i julivert Fruita ECO de temporada
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22. Dia de proteïna vegetal	Divendres 23
Gratinat de coliflor amb patata ECO (D) amb formatge ratllat (O, L) Hamburguesa de vedella ecològica amb enciam i blat de moro logurt ECO a granel (L)	Cassoleta de cigrons ECO amb verdures ECO de temporada Truita de carbassó (O) amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Arròs amb sofregit de tomàquet Filet d'abadejo fregidet (P, B, S) amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Llenties ECO estofades (B) amb verdures ECO de temporada Pizza vegetal (B, S, L, W, O) Fruita ECO de temporada	Espaguetis integrals saltejats (B, O, S, W) amb verdures ECO i salsa de soja (B, S) Magre de porc estofat (D) Fruita ECO de temporada
Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28. Dia de proteïna vegetal	Dijous 29	Divendres 30
Sopa d'au amb arròs (A) Bunyols de bacallà (B, O, P, S, L, F, A, W, D, K) amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades Ous durs amb samfaina (O) Fruita ECO de temporada	Patates estofades amb verdures ECO (D) Cigrons ECO saltejats amb all i julivert Fruita ECO de temporada	Macarrons ECO amb salsa de formatge (B, O, S, W, L) Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb enciam i olives (D) logurt ECO a granel (L)	Crema de pastanaga ECO (D) Pollastre a l'allet amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada



FRUITES DE TEMPORADA

Poma, pera, plàtan,
taronja, mandarina,
kiwi



VERDURES DE TEMPORADA

Api, bleda, bròquil, bròcoli, calçot.
carbassa, carxofa, ceba, col,
coliflor, enciam, espínacs, fonoll,
pastanaga, nap, porro, remolatxa,
xirivia



TASTET MENSUAL

Snack de
cigrons
cruixents



Els deserts: Marroc i Xile

El procés de desertificació com a realitat i metàfora

La desertificació és el **procés de transformació gradual de terra fèrtil en àrida i improductiva**. No hem de confondre, però la desertificació -un procés que existeix a causa de l'acció humana- amb el desert entès com un ecosistema original, amb el qual l'ésser humà conviu des de molt abans que es produís la revolució industrial a la primera meitat del segle XIX.

L'Economia del Bé Comú

Christian Felber, l'any 2010 va presentar el concepte d'economia del bé comú (EBC) amb una idea central senzilla, però sorprenentment revolucionària:

l'objectiu de l'economia no ha de ser maximitzar els beneficis financers, sinó maximitzar el benestar de les persones i del planeta.

En aquest model econòmic, que intenta tornar a posar les persones al centre, es presenten diversos canvis de paradigma que, al cap i a la fi, el que intenten és desfer el procés imparable de concentració de la riquesa, degradació de l'individu i explotació de les persones i del planeta.



Christian Felber

Felber presenta 4 eixos transformadors sobre els quals transitar cap a un model més just i sostenible:

- 1) Els diners com a mitjà i no com a finalitat
- 2) L'existència de 4 valors humans bàsics, que han de ser respectats per l'activitat econòmica i empresarial: la dignitat, la solidaritat, la sostenibilitat i la democràcia.
- 3) L'èxit es mesura a través del que ell anomena el Balanç del Bé Comú. Saber, bàsicament, si cada agent econòmic compleix els 4 valors esmentats.
- 4) Beneficiar qui puntui millor, perjudicar qui ho faci pitjor per tal d'afavorir els béns i serveis ètics i justos.

