

Setmana pel dret a l'alimentació 2016

Per la sostenibilitat
alimentària



**Reduir el consum de
carn i prioritzar els
aliments d'origen
vegetal, de proximitat i
de temporada ajuda a la
sostenibilitat del planeta**

del 21 al 26 de novembre

#SustainableFoodUOC



Dinar + sopar

Dilluns	Amanida variada + Cigrons estofats amb verdures + Plàtan	+	Crema de carbassa amb pipes + Ous remenats amb espàrrecs + Pera
Dimarts	Escalivada + Fideus amb carxofes i bacallà + logurt natural	+	Sopa de ceba + Coca de recapte + Mandarines
Dimecres	Empedrat + Conill amb fredolics + Poma	+	Bròquil al vapor amb patata + Sardines a la planxa amb all i julivert + logurt natural
Dijous	Amanida verda + Arròs integral amb verdures + Formatge amb codony	+	Crema de lleties vermelles + Truita de bolets + Poma al forn
Divendres	Sopa de carbassa + Bacallà amb samfaina + Raïm	+	Escalivada + Musclos al vapor + Pera
Dissabte	Amanida verda + Sípia amb pèsols + Fruita seca	+	Carxofes al forn + Truita d'alls tendres + logurt natural
Diumenge	Trinxat + Pollastre al forn amb figues + Mel i mató	+	Sopa de verdures + Amanida de temporada amb verat escabetxat amb llimona + Taronja

Esmorzar	Opció 1	logurt natural amb fruita i fruita seca
	Opció 2	Fruita natural + Pa integral amb tomàquet i formatge
	Opció 3	Fruita natural+ logurt natural amb flocs de civada i nous

Mig matí o berenar	Fruita / Fruita dessecada / Fruita seca / logurt / Una mica de xocolata negra (mínim 80% cacau)
---------------------------	---

Beguda	Sempre aigua
---------------	--------------