

Semana por el derecho a la alimentación 2016

Por la sostenibilidad
alimentaria



Reducir el consumo de carne y priorizar los alimentos de origen vegetal, de proximidad y de temporada ayuda a la sostenibilidad del planeta

del 21 al 26 de noviembre

#SustainableFoodUOC



Co- mida + cena

Lunes	Ensalada variada + Garbanzos estofados con verduras + Plátano	+	Crema de calabaza con pipas + Huevos revueltos con espárragos + Pera
Martes	Escalivada + Fideos con alcachofas y bacalao + Yogur natural	+	Sopa de cebolla + Coca de recapte + Mandarinas
Miércoles	Empedrat + Conejo con neग्रillas + Manzana	+	Brócoli al vapor con patata + Sardinias a la plancha con ajo y perejil + Yogur natural
Jueves	Ensalada verde + Arroz integral con verduras + Queso con membrillo	+	Crema de lentejas rojas + Tortilla de setas + Manzana al horno
Viernes	Sopa de calabaza + Bacalao con pisto+ Uvas	+	Escalivada + Mejillones al vapor + Pera
Sábado	Ensalada verde + Sepia con guisantes + Frutos secos	+	Alcachofas al horno + Tortilla de ajos tiernos + Yogur natural
Domingo	Trinxat + Pollo al horno con higos + Requesón con miel	+	Sopa de verduras + Ensalada de temporada con caballa escabechada con limón + Naranja

Desayuno	Opción 1	Yogur natural con fruta y frutos secos
	Opción 2	Fruta natural + Pan integral con tomate y queso
	Opción 3	Fruta natural + Yogur natural con copos de avena y nueces

Media mañana o merienda	Fruta / Fruta desecada / Frutos secos / Yogur / Un poco de chocolate negro (mínimo 80 % cacao)
--------------------------------	--

Bebida	Siempre agua
---------------	--------------