

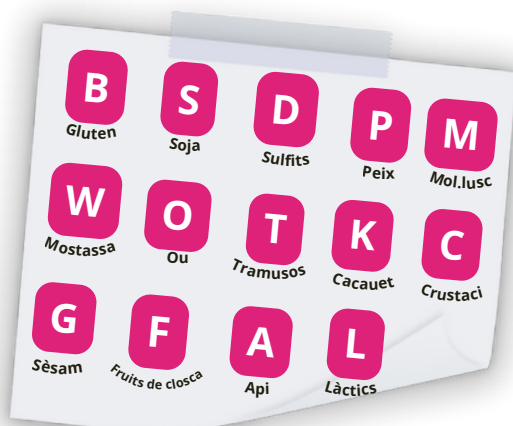


Menú gener 2026

Revisat per Sònia Rosell Ferrer - CAT001844



		Dijous 8		Divendres 9. Dia de proteïna vegetal
		Crema de verdures ECO (D)		Arròs ECO a la napolitana amb sofregit de tomàquet casolà
		Trita de patata i ceba (O) amb niu d'enciams		Llenties ECO estofades (B) amb verdures ECO de temporada
		Pinya en el seu suc		Fruita ECO de temporada
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16. Dia de proteïna vegetal
Arròs de verdures ECO	Trinxat de bròquil amb patata ECO (D)	Cigrans ECO estofats amb verdures ECO de temporada	Sopa de l'hort (A, B, O, S, W) amb verdures i pasta ECO	Crema de porros ECO (D)
Botifarra de porc (D, S) amb enciam i blat de moro	Pernilets a les fines herbes amb enciam i pastanaga	Trita d'espínacs (O) amb niu d'enciams	Peix fresc segons mercat (P, M, C)	Mongetes seques ECO amb all i julivert
logurt ECO a granel (L)	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22. Dia de proteïna vegetal	Divendres 23
Arròs ECO amb sofregit de tomàquet	Cassoleta de cigrons ECO amb verdures ECO de temporada	Gratinat de coliflor amb patata ECO (D) amb formatge ratllat (O, L)	Espaguetis ECO saltejats (B, O, S, W) amb verdures ECO i salsa de soja (B, S)	Tricolor de verdures (D) amb mongeta verda, pastanaga i patata
Filet d'abadejo fregidet (P, B, S) amb niu d'enciams	Trita de pastanaga (O) amb enciam i remolatxa	Hamburguesa de vedella ecològica amb enciam i blat de moro	Llenties ECO estofades (B) amb verdures ECO de temporada	Pollastre amb salsa de poma
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	logurt ECO a granel (L)	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada
Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 30. Dia de proteïna vegetal
Crema de pastanaga ECO (D)	Mongetes blanques ECO estofades	Arròs ECO al curri	Macarrons ECO a la napolitana (B, O, S, W)	Patates estofades amb verdures ECO (D)
Magre de porc estofat amb patata (D)	Trita de xampinyons (O) amb niu d'enciams	Pollastre a l'allet amb enciam i pastanaga	Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb enciam i olives (D)	Cigrans ECO saltejats amb all i julivert
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	logurt ECO a granel (L)	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
cigrans
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.

