

UNEIX-TE AL NOSTRE REPTE!

EL MENJAR NO ES TIRA

Des del nostre compromís amb l'educació en el dia a dia dels nostres menjadors escolars, Serunion vol fer un pas en el seu compromís social i per això posa en marxa el projecte "El menjar no es tira".

Amb aquest projecte volem donar a conèixer la problemàtica ambiental que suposa el **desaprofitament de menjar i residus** i analitzar les principals **causes del desaprofitament alimentari**, tant en el dia a dia com al **menjador escolar**, i les seues conseqüències, per tal de prevenir i reduir aquest, a través d'accions sostenibles que impliquen tant a la comunitat educativa com als xiquets i xiquetes del menjador, fins i tot estendre l'acció a la vida diària.

A ESPANYA

77% DE MENJAR I MALGASTA CADA ANY MILIONS DE TONES

40% DE TOT EL MENJAR QUE ES TIRA AL FEM, PROVÉ DEL CONSUM EN LA LLAR

76 DE MENJAR TIRA A L'ANY AL FEM CADA LLAR QUILOGRAMS



Desaprofitament alimentari



Siguem sostenibles!



Posa't en moviment!



Ens mou la il·lusió d'alimentar i educar a milers de nens i nenes en hàbits d'alimentació saludable.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS



SEGONS PLATS



POSTRES



SERVEI D'ATENCIÓ NUTRICIONAL PER A FAMÍLIES

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entitats col·laboradores:



<p>LUNES / DILLUNS 07</p> <p>613,5Kcal - Prot:26,0g - Lip:23,6g - HC:70,5g</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y huevo duro Amanida d'encisam, tomaca y ou dur</p> <p>Fideuá</p> <p>Entremeses Entremessos</p> <p>Fruita de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 01</p> <p>602,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:19,1g - HC:55,6g</p> <p>Ensalada de tomate, cebolla y orégano Amanida natural amb oil d'oliva i orenga</p> <p>Potaje de garbanzos ECO con espinacas frescas Potatge de cigrons ECO amb espinacs fresques</p> <p>Hamburguesa mixta a la plancha Hamburguesa mixta a la planxa Fruita de temporada-Fruita de temporada Pan integral-Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 02</p> <p>624,6Kcal - Prot:19,6g - Lip:24,0g - HC:81,1g</p> <p>Tomate natural con aceite de oliva y orégano Tomaca natural amb oil d'oliva i orenga</p> <p>Paella marinera Paella marinera</p> <p>Panaché de quesos Companatge de formatges Lácteo-Lacti Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 03</p> <p>602,5Kcal - Prot:26,4g - Lip:24,7g - HC:65,5g</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Amanidad'encisam, tomaca i olives</p> <p>Crema de calabaza Crema de carabassa</p> <p>Muslito de pollo al ast Cuixeta de pollastre a l'ast</p> <p>Fruita de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 04</p> <p>614,8 Kcal - Prot:27,7g - Lip:23,6g - HC:67,8g</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria Amanida d'encisam i carlota</p> <p>Lentejas estofadas con napicol Lentilles estofades amb napicol</p> <p>Tortilla francesa con champiñones saltados Trita francesa amb xampinyons saltats Fruita de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 14</p> <p>613,5Kcal - Prot:26,0g - Lip:23,6g - HC:70,5g</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y huevo duro Amanida d'encisam, tomaca y ou dur</p> <p>Fideuá</p> <p>Entremeses Entremessos</p> <p>Fruita de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 08</p> <p>602,7Kcal - Prot:29,8g - Lip:18,9g - HC:71,1g</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha Amanida d'encisam i remolatxa</p> <p>Crema de legumbres ECO Crema de llegums ECO</p> <p>Solomillo en su jugo Rellom en el seu suc</p> <p>Fruita de temporada-Fruita de temporada Pan integral-Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 09</p> <p>601,0Kcal - Prot:32,2g - Lip:21,5g - HC:65,7g</p> <p>Ensalada de col lombarda, tomate y pepino Amanida de col lombarda, tomaca i cogombro</p> <p>Guiso de ternera con guisantes Guisat de vedella amb pèsols</p> <p>Guisat de vedella amb pèsols Abadejo crujiente casero Abadejo cruixent cassolà</p> <p>Fruita de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 10</p> <p>677,5Kcal - Prot:22,6g - Lip:24,7g - HC:87,4g</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria Amanida d'encisam, olives i carlota</p> <p>Arroz al horno con garbanzos ECO Arròs al forn amb cigrons ECO</p> <p>Tosta de jamón serrano y tomate Tosta de pernil serrà i tomaca</p> <p>Lácteo-Lacti Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 11</p> <p>607,4Kcal - Prot:25,5g - Lip:22,3g - HC:73,6g</p> <p>Ensalada de tomate, cebolla y maíz Amanida de tomaca, ceba i dacsca</p> <p>Sopa de verduras de temporada con fideos Sopa de verdures de temporada amb fideus</p> <p>Tortilla de patata Trita de creïlla</p> <p>Macedonia casera-Macedònia cassolà Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 14</p> <p>602,9Kcal - Prot:25,3g - Lip:22,3g - HC:75,0g</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha Amanida d'encisam i remolatxa</p> <p>Tallarines con verduras de temporada Tallarines amb verdures de temporada</p> <p>Gallo San Pedro al limón Gall Sant Pere a la llima</p> <p>Fruita de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 15</p> <p>642,0Kcal - Prot:27,9g - Lip:13,6g - HC:95,5g</p> <p>Amanida de taronja (lechuga, naranja y queso fresco) Dolçaina de pernil dolç i formatge (panini de york y queso)</p> <p>Paella valenciana Mascletà de xocolatà (Helado con petazetas)</p> <p>Pan integral-Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 16</p> <p>641,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,3g - HC:64,8g</p> <p>Ensalada de tomate, pimiento rojo, cebolla y orégano Amanida de tomaca, pimentó roig, ceba i orenga</p> <p>Hervido valenciano Bullit valencià</p> <p>Albóndigas en salsa de tomata Mandonguilles en salsa de tomaca</p> <p>Lácteo-Lacti Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 17</p> <p>642,0Kcal - Prot:27,9g - Lip:13,6g - HC:95,5g</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz Amanidad'encisam, tomaca i dacsca</p> <p>Lentejas ECO con magro Lentejas ECO amb magre</p> <p>Coca de verduras de temporada Coca de verdures de temporada</p> <p>Fruita de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 18</p> <p>603,0Kcal - Prot:28,5g - Lip:26,2g - HC:60,5g</p> <p>Ensalada de lechuga, remolacha y aceitunas Amanida d'encisam romana, remolatxa i olives</p> <p>Caldereta de rape Caldereta de rap</p> <p>Tortilla con queso Trita amb forrmatge</p> <p>Fruita de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 21</p> <p>602,5Kcal - Prot:25,3g - Lip:26,9g - HC:61,5g</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha Amanidad'encisam i remolatxa</p> <p>Espaguetis ECO a la carbonara Espaguetis ECO a la carbonara</p> <p>Tortilla de bacalao Trita de bacallà</p> <p>Fruita de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 22</p> <p>636,0Kcal - Prot:17,7g - Lip:32,2g - HC:64,9g</p> <p>Ensalada de tomate, cebolla y zanahoria Amanida de tomaca, ceba i carlota</p> <p>Crema de zanahoria Crema de carlota</p> <p>Boquerones en tempura Aladroc en tempura</p> <p>Fruita de temporada-Fruita de temporada Pan integral-Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 23</p> <p>627,4Kcal - Prot:26,9g - Lip:27,1g - HC:62,1g</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y queso fresco Ensalada de lechuga, maiz i queso fresc</p> <p>Garbanzos ECO estofados con acelgas frescas Cigrons ECO estofats con bledes fresques</p> <p>Cabeza de lomo en salsa Cap de llom en salsa</p> <p>Fruita de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 24</p> <p>664,6Kcal - Prot:23,5g - Lip:31,5g - HC:69,2g</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria Amanida d'encisam, olives, carlota</p> <p>Arroz a la cubana con huevo duro Arròs a la cubana con ou dur</p> <p>Longanizas con verduras de temporada Llonganisses amb verdures de temporada</p> <p>Lácteo-Lacti Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 25</p> <p>602,9Kcal - Prot:24,5g - Lip:24,0g - HC:62,9g</p> <p>Queso fresco y tomate con orégano y aceite de oliva Queso fresc i tomaca con orégano y oil d'oliva</p> <p>Formatge fresc i tomaca amb orenga i oil d'oliva Estofado de alubias y verduras de temporada Estofat de fèsols i verduras de temporada</p> <p>Calamares a la andaluza caseros Calamars a l'andalusa cassolans</p> <p>Fruita de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 28</p> <p>621,3Kcal - Prot:28,9g - Lip:24,5g - HC:69,0g</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz Amanida d'encisam i dacsca</p> <p>Canelones gratinados Canelons gratinats</p> <p>Varitas de merluza Varetas de lluç</p> <p>Fruita de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 29</p> <p>629,9Kcal - Prot:26,5g - Lip:21,4g - HC:76,9g</p> <p>Ensalada de col lombarda, tomate y pepino Amanida de col lombarda, tomaca i cogombro</p> <p>Lentejas ECO con judías verdes frescas Lentilles ECO amb bajoqueta fresca</p> <p>Tortilla con jamón york Trita amb pernil dolç</p> <p>Fruita de temporada-Fruita de temporada Pan integral-Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 30</p> <p>625,9Kcal - Prot:24,0g - Lip:30,6g - HC:60,9g</p> <p>Ensalada de tomate, cebolla y maíz Amanida de tomaca, ceba i dacsca</p> <p>Crema de calabacín Crema de carabasseta</p> <p>Pollo al horno con tomates al horno Pollastre al forn amb tomaca al forn</p> <p>Lácteo-Lacti Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 31</p> <p>609,4Kcal - Prot:14,8g - Lip:17,6g - HC:94,9g</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria Amanida d'encisam, olives, carlota</p> <p>Crema de verduras Crema de verdures</p> <p>ARRÒS ROSSEJAT</p> <p>Fruita de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 25</p> <p>602,9Kcal - Prot:24,5g - Lip:24,0g - HC:62,9g</p> <p>Queso fresco y tomate con orégano y aceite de oliva Queso fresc i tomaca con orégano y oil d'oliva</p> <p>Formatge fresc i tomaca amb orenga i oil d'oliva Estofado de alubias y verduras de temporada Estofat de fèsols i verduras de temporada</p> <p>Calamares a la andaluza caseros Calamars a l'andalusa cassolans</p> <p>Fruita de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>