

Menú sin carne



LUNES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIMARTS / TUESDAY	MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JUEVES / DIJOUS / THURSDAY	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY
		1 Amanida Campera Sopa hortolana Varetes de verdures Fruita de temporada Ensalada Campera Sopa hortolana Varitas de verdura Fruita de temporada	2 Amanida d'hivem Llenties amb bledes de proximitat Trita de formatge Fruita ecològica de temporada Ensalada de invierno Lentejas con acelgas de proximitad Tortilla de queso Fruita ecològica de temporada	3 Amanida completa amb ou dur i fruits secs Arros a banda iogurt artesà Ensalada completa con frutos secos y huevo Arroz a banda Yogur artesanal
6 Amanida mixta Guisat de faves Hamburguesa vegetal Ceba caramelitzada Fruita de temporada Ensalada mixta Guisado de habas Hamburguesa vegetal cebolla caramelizada Fruita de temporada	7 Amanida Mendoza Sopa hortolana Complement sense carn Fruita de temporada Ensalada Mendoza Sopa hortolana Complemento sin carne Fruita de temporada	8 Amanida de carabassa Crema de carabasseta ecològica Peix al forn Fruita de temporada Ensalada de calabaza Crema de calabacin ecològico Pescado al horno Fruita de temporada	9 Amanida Mediterrània Fideuà de peix de la llotja Vilera Bunyols de bacallar Fruita ecològica de temporada Ensalada Mediterrània Fideuà de pescado de la lonja Vilera Buñuelos de bacalao Fruita ecològica de temporada	10 Amanida valenciana Fesols amb bledes de proximitat Trita de tonyina Fruita de temporada Ensalada valenciana Alubias con acelgas de proximitad Tortilla de atún Fruita de temporada
13 Amanida parisina Macarrons amb verdures Peix al forn amb tuberculs Fruita de temporada Ensalada parisina Macarrones con verdura Pescado al horno con tubérculos Fruita de temporada	14 Amanida Mendoza Paella de verdures Ou dur Fruita de temporada Ensalada Mendoza Paella de verdura Huevo duro Fruita de temporada	15 Amanida Marinerà Sopa de peix de la llotja vilera Varetes de verdures Fruita de temporada Ensalada Marinerà Sopa de pescado de la lonja Vilera Varitas de verdura Fruita de temporada	16 Amanida valenciana Potatge de cigrons i verdures Trita de carabassó Fruita ecològica de temporada Ensalada valenciana Potaje de garbanzos con verduras Tortilla de calabacin Fruita ecològica de temporada	17 Amanida mixta Crema de carlota ecològica Lasanya casolana de verdura Fruita de temporada Ensalada mixta Crema de zanahoria ecològica Lasaña casera de verdura Fruita de temporada
20 Amanida Campera Llenties amb bledes de proximitat Trita francesa Fruita de temporada Ensalada Campera Crema de calabacin ecològica Tortilla francesa Fruita de temporada	21 Amanida de primavera Paella de fabes i cartxofes Peix arrebossat amb tomaca Fruita de temporada Ensalada de primavera Paella de habas y alcachofas Pescado empanado con tomate Fruita de temporada	22 Amanida de carabassa Crema de carabassa Mandonguilles de peix Fruita de temporada Ensalada de calabaza Crema de calabaza ecològica Albóndigas de pescado Fruita de temporada	23 Amanida Mediterrània Sopa hortolana Pizza Mendoza de tonyina Fruita ecològica de temporada Ensalada Mediterrània Sopa hortolana Pizza Mendoza de atún Fruita ecològica de temporada	24 Amanida mixta Guisat de verdures i creïlles Peix al forn Fruita de temporada Ensalada mixta Guisado de verduras y patatas Pescado al horno Fruita de temporada
27 Amanida Mendoza Macarrons amb bolonyesa vegana Trita de tonyina Fruita de temporada Ensalada Mendoza Macarrones con boloñesa vegana Tortilla de atún Fruita de temporada	28 Amanida Campera Crema de llegums Peix al forn Fruita de temporada Ensalada Campera Crema de legumbres Pescado al horno Fruita de temporada	29 Amanida valenciana Fesols amb bledes de proximitat Peix a l'andalusa Fruita de temporada Ensalada valenciana Alubias con acelgas de proximitad Pescado a la andaluza Fruita de temporada	30 Amanida Marinerà Guisat de carxofes de temporada Peix al forn Fruita ecològica de temporada Ensalada Marinerà Guisado de alcachofas de temporada Pescado al horno Fruita ecològica de temporada	31 Amanida completa amb ou dur i fruits secs Paella de verdures iogurt artesà Ensalada completa con frutos secos y huevo Paella de verdura Yogur artesanal

FESTIVO

Igualltat

Igualltat: condició de ser igual una cosa a una altra cosa, de ser iguals dues o més coses, qualitat d'igual (Diccionari de la llengua catalana de l'Institut d'Estudis Catalans).

Aquest mes se'ns proposen dos ODS (Objectius del Desenvolupament sostenible) que tracten la igualtat. En primer lloc, l'ODS 5, es centra en la igualtat de gènere. D'altra banda, l'ODS 10 en la reducció de les desigualtats.

Quina sensació et generen aquestes frases?

- Hi ha treballs d'homes i dones.
- Calladeta estàs més guapa.
- El blau és un color de xic i el rosa de xica.
- Portar els cabells llargs és de xica.
- Els homes no ploren.



Efectivament, totes mostren una realitat en què s'encasella a les persones d'acord amb el seu gènere o sexe. Afortunadament, ja estan passant de moda.

Com es diu col·loquialment, "Cada persona és un món". I les diferències personals ens enriqueixen com a població. Des del respecte podem construir una realitat on poder ser i estar de forma lliure. Així com, expressar-nos d'acord ens sentim.

A banda de les desigualtats de gènere, a escala mundial també existeixen les desigualtats econòmiques i polítiques entre països. Particularment, desigualtat d'ingressos entre països. Per tant, a menor ingressos econòmics, menor poder adquisitiu. Entre altres conseqüències d'això destaca la reducció de l'esperança de vida. Aquesta en canvi, es perllonga en països on es dedica més pressupost al sistema sanitari. Com a resultat, les poblacions amb major poder adquisitiu tenen un millor pronòstic en el manteniment i recuperació de la salut.

Per equilibrar això, s'han de modificar les polítiques fiscals i de protecció social. De forma que s'establisquen unes polítiques migratòries planificades que es gestionen de forma adequada. Per acabar, caldria garantir la igualtat d'oportunitats.

Igualdad

Igualdad: condición de ser igual una cosa a otra cosa, de ser iguales dos o más cosas, cualidad de igual (Diccionario de la lengua catalana de l'Institut d'Estudis Catalans).

Este mes se proponen dos ODS (Objetivos del desarrollo sostenible) que tratan la igualdad. En primer lugar, el ODS 5, se centra en la igualdad de género. Por otra parte, el ODS 10 en la reducción de las desigualdades.

¿Qué sensación te producen estas frases?

- Existen trabajos de hombres y de mujeres.
- Callada estàs més guapa.
- El azul es un color de chico y el rosa de chica.
- Llevar el pelo largo es de chica.
- Los hombres no lloran.



Efectivamente, todas muestran una realidad en la que se encasilla a las personas de acuerdo con su género o sexo. Afortunadamente, ya están pasando de moda.

Como se dice coloquialmente, "cada persona es un mundo". Y las diferencias personales nos enriquecen como población. Desde el respeto podemos construir una realidad en la que poder ser y estar de forma libre. Así como, expresarnos tal como nos sentimos.

A parte de las desigualdades de género a escala mundial, también existen las desigualdades económicas y políticas entre países. Particularmente, desigualdades de ingresos entre países. Con lo que, a menores ingresos económicos, menor poder adquisitivo. Entre otras consecuencias de ello, destaca la reducción de la esperanza de vida. Esta en cambio, se prologa en los países en los que se dedica más presupuesto al sistema sanitario. Como resultado, las poblaciones con mayor poder adquisitivo tienen un mejor pronóstico en el mantenimiento y recuperación de la salud.

Para equilibrar estas desigualdades, se deben modificar las políticas fiscales y de protección social. De forma que se establezcan unas políticas migratorias planificadas que se gestionen de forma adecuada. Por último, habría que garantizar la igualdad de oportunidades.



*PROPUESTA DE SOPARS / *PROPUESTA CENAS

LUNES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIMARTS / TUESDAY	MÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JUEVES / DJOUS / THURSDAY	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY
		1 SOPAR · CENA · DINNER Cigrons amb torrac i allet. Fruita. Garbanzos con tomate y ajo Tortilla Fruita.	2 SOPAR · CENA · DINNER Amanida amb remolatxa. Verat. logurt. Ensalada con remolacha. Cavalla. Yogur.	3 SOPAR · CENA · DINNER Amanida amb avocat i crostons de pa. Filet de vedella. Fruita. Ensalada con aguacate y picaostes. Filete de ternera. Fruita.
4 SOPAR · CENA · DINNER Sopa de verduras. Peix al forn amb cebeta i pesols. Fruita. Sopa de verduras. Pescado al horno con cebolla y gusanitos. Fruita.	5 SOPAR · CENA · DINNER Arròs amb xampinyó i daus de titot. Fruita. Arroz con champiñón y dados de pavo. Fruita.	6 SOPAR · CENA · DINNER Quiroa amb carbasseta i xampinyó. Peix blanc al forn. logurt. Quinoa con calabacín y champiñón. Pescado blanco al horno. Yogur.	7 SOPAR · CENA · DINNER Llentilles amb xampinyó i gambetes. Fruita. Lentejas con champiñón y gambas. Fruita.	8 SOPAR · CENA · DINNER Sopa de fideus. Pollastre amb amanida. Fruita. Sopa de fideus. Pollo con ensalada. Fruita.
9 SOPAR · CENA · DINNER Carxofes torrades. Panini de pernil dolç i formatge. logurt. Alcachofas al horno. Panini de jardín cocido y queso. Yogur.	10 SOPAR · CENA · DINNER Fesols amb pebre saltat. Muscles al vapor. Fruita. Alubias con pimiento salteado. Mejillones al vapor. Fruita.	11 SOPAR · CENA · DINNER Amanida amb crostons de pa. Boguerons. Fruita. Ensalada con picaostes. Boguerones. Fruita.	12 SOPAR · CENA · DINNER Macarrons amb porro saltejat i tires de pollastre. Fruita. Macarrones con puerro salteado y tiras de pollo. Fruita.	13 SOPAR · CENA · DINNER Crep farcit d'hortalisses saltejades. Titot. logurt. Crep relleno de hortalizas salteadas. Pavo. Yogur.
14 SOPAR · CENA · DINNER Creïlla rostida. Pescadilla amb samfaina. Fruita. Patata asada Pescadilla con pisto. Fruita.	15 SOPAR · CENA · DINNER Amanida amb formatge. Fruita. Ensalada con queso. Tortilla de ajos tiernos. Fruita.	16 SOPAR · CENA · DINNER Amanida amb cigrons i olives. Peix blanc a la planxa. logurt. Ensalada con pajaritos y aceitunas. Pescado blanco a la plancha. Yogur.	17 SOPAR · CENA · DINNER Hummus amb cruditès. Pollastre. Fruita. Hummus con crudités. Pollo. Fruita.	18 SOPAR · CENA · DINNER Bajques amb pernil salat. Minirep de truita. Fruita. Judas verdes con jamón serrano. Minibocadillo de tortilla. Fruita.
19 SOPAR · CENA · DINNER Amanida amb fruits secs. Llenguado amb sticks de moniato. Fruita. Ensalada con frutos secos. Lenguado con tiras de boniato. Fruita.	20 SOPAR · CENA · DINNER Cuscús amb saltejat d'hortalisses. Sepia amb all i julivert. Fruita. Cuscús con salteado de hortalizas. Sepia con ajo y perejil. Fruita.	21 SOPAR · CENA · DINNER Bullit de verdures. Hamburguesa de pollastre. Fruita. Hervido de verduras. Hamburguesa de pollo. Yogur.	22 SOPAR · CENA · DINNER Cigrons amb salsa casolera de tomaca i ou escalfat. logurt. Garbanzos con salsa casera de tomate y huevo escalfado. Yogur.	23 SOPAR · CENA · DINNER Broccoli amb creïlla. Hamburguesa vegetal de soja texturitzada. Fruita. Brocoli con patata. Hamburguesa vegetal de soja texturizada. Fruita.

* Els suggeriments dels sopars s'han desenvolupat a partir del menú basal, podent no ser aptes per als menús especials o amb al·lèrgies.
* Las sugerencias de las cenas se han desarrollado a partir del menú basal, pudiendo no ser aptas para los menús especiales o con alergias.