

L'economia circular planteja un sistema d'aprofitament de recursos on prevalen les "3R": la reducció, la reutilització i el reciclatge dels elements, tot imitant la Natura, en la que no existeixen ni la brossa ni les deixalleries i on tots els elements acompleixen una funció de manera contínua. Cada europeu consumeix catorze tones de matèries primeres i genera unes altres cinc de brossa a l'any. Reduint, reciclant i reutilitzant per part de cadascú de nosaltres podem aconseguir l'objectiu d'una economia més justa i sostenible.

Proposta Sopar Arenal

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

Llegum + hortalisses
Peix blanc + amanida
logurt natural

4

5

6

7

8

Cereal + hortalisses
Peix blau + amanida
logurt natural

Arròs + verdures
Carn vermella + crudité
logurt natural

Llegum + verdures
Carn blanca + amanida
logurt natural

Pasta + hortalisses
Peix blanc + amanida
logurt natural

Llegum + verdures
Ou + amanida
logurt natural

11

12

13

14

15

Arròs + verdura
Peix blanc + amanida
logurt natural

Cereal + hortalisses
Carn blanca + amanida
logurt natural

Pasta + hortalisses
Peix blau + crudité
Fruita

Patata + verdura
Carn vermella + crudité
logurt natural

Llegum + verdures
Ou + amanida
logurt natural

18

19

20

21

22

Llegum + verdura
Peix blau + amanida
logurt natural

Pasta + verdures
Ou + amanida
logurt natural

Patata + verdura
Carn vermella + crudité
Fruita

Cereal + verdures
Peix blau + crudité
logurt natural

Arròs + verdures
Carn blanca + amanida
logurt natural

25

26

27

28

Llegum + verdura
Ou + manaida
logurt natural

Cereal + verdures
Peix blanc + amanida
logurt natural

Patata + verdura
Carn vermella + crudité
logurt natural

Pasta + verdures
Peix blau + amanida
Fruita