

¡ÚNETE A NUESTRO RETO!

# LA COMIDA NO SE TIRA

Desde nuestro compromiso con la educación en el día a día de nuestros comedores escolares, Serunion quiere dar un paso en su compromiso social y por ello pone en marcha el proyecto "La comida no se tira"

Con este proyecto queremos dar a conocer la problemática ambiental que supone el **desperdicio de comida y residuos** y analizar las principales **causas del desperdicio alimentario**, tanto en el día a día como en el **comedor escolar**, y sus consecuencias, con el fin de prevenir y reducir este, a través de **acciones sostenibles** que impliquen tanto comunidad educativa, como niños y niñas del comedor, incluso extender la acción a la vida diaria.

## EN ESPAÑA

**77%** DE COMIDA SE DESPERDICIA CADA AÑO  
MILLONES DE TONELADAS

**40%** DE TODA LA COMIDA QUE SE TIRA A LA BASURA PROVIENE DEL CONSUMO EN EL HOGAR

**76 KILOS** DE COMIDA TIRA AL AÑO A LA BASURA CADA HOGAR



¡Seamos sostenibles!

¡Ponte en movimiento!

Nos mueve la ilusión de alimentar y educar a miles de niños y niñas en hábitos de alimentación saludable

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

	
Si en el cole ha comido como primero...	Para cenar puede comer como primero...
	
	
	 

### SEGUNDOS PLATOS

	
Si en el cole ha comido como segundo...	Para cenar puede comer como segundo...
	 
	 
	 

### POSTRE

	
---	---

 **SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

[damosrespuesta@damosrespuesta.com](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:



<p><b>LUNES 07/ DILLUNS 07</b> 613,5Kcal - Prot:26,0g - Lip:23,6g - HC:70,5g Ensalada de lechuga, tomate y <b>huevo duro</b> Amanida d'encisam, tomaca y <b>ou dur</b> Panaché de fiambres Companatge de entremesos <b>Fideuá</b> Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>MARTES 01/ DIMARTS 01</b> 602,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:19,1g - HC:55,6g Ensalada de tomate, cebolla y orégano Amanida de tomaca, ceba i orenga <b>Potaje de garbanzos ECO</b> con <b>espinacas frescas</b> <b>Potatge de cigrons ECO</b> amb <b>espinacs fresques</b> Hamburguesa de ternera a la plancha con patatas gajo Hamburguesa de vedella a la planxa amb creïlles Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES 02/ DIMECRES 02</b> 602,5Kcal - Prot:26,4g - Lip:24,7g - HC:65,5g Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Amanida d'encisam, tomaca i olives Crema de <b>boniato</b> con picatostes Crema de <b>moniato</b> amb tostons <b>Muslito de pollo al ast</b> <b>Cuixeta de pollastre a l'ast</b> Fruta de temporada-fruïta de temporada <b>Pan integral-Pa integral</b></p>	<p><b>JUEVES 03/ DIJOUS 03</b> 614,8 Kcal - Prot:27,7g - Lip:23,6g - HC:67,8g Ensalada de lechuga y zanahoria Amanida d'encisam i carlota Lentejas estofades con <b>napicol</b> Lentilles estofades amb <b>napicol</b> <b>Tortilla francesa</b> con champiñones salteados <b>Truïta francesa</b> amb xampinyons saltats Natillas</p>	<p><b>VIERNES 04/ DIVENDRES 04</b> 624,6Kcal - Prot:19,6g - Lip:24,0g - HC:81,1g Tomate natural con aceite de oliva y orégano Tomaca natural amb oli d'oliva i orenga Nachos con hummus casero Natxos amb hummus cassolà <b>Paella marinera</b> <b>Paella marinera</b> Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>
<p><b>LUNES 14/ DILLUNS 14</b> 602,9Kcal - Prot:22,9g - Lip:22,3g - HC:75,0g Ensalada de lechuga y remolacha Amanida d'encisam i remolatxa <b>Tallarines ECO</b> con atún <b>Tallarines ECO</b> amb tonyina Gallo San Pedro al limón Gall Sant Pere a la llima Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>MARTES 08/ DIMARTS 08</b> 602,7Kcal - Prot:29,8g - Lip:18,9g - HC:71,1g Ensalada de lechuga y remolacha Amanida d'encisam i remolatxa Crema de <b>legumbres ECO</b> Crema de <b>llegums ECO</b> Tortilla con calabacín salteado Truïta amb carabasseta saltada Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES 09/ DIMECRES 09</b> 601,0Kcal - Prot:32,2g - Lip:21,5g - HC:65,7g Ensalada de col lombarda, tomate y pepino Amanida de col lombarda, tomaca i cogombre Guiso de ternera con guisantes Guisat de vedella amb pèsols Limanda crujiante casero Limanda cruixent cassolà Fruta de temporada-Fruita de temporada <b>Pan integral-Pa integral</b></p>	<p><b>JUEVES 10/ DIJOUS 10</b> 607,4Kcal - Prot:25,5g - Lip:22,3g - HC:73,6g <b>MENÚ ELEGIDO POR 4º DE PRIMARIA</b> Ensalada de tomate, cebolla y maíz Amanida de tomaca, ceba i Dacsa Espaguetis boloñesa con extra de queso Espaguetis boloñesa amb formatge Alitas a la barbacoa Aletes a la barbacoa Helado Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES 11/ DIVENDRES 11</b> 677,5Kcal - Prot:22,6g - Lip:24,7g - HC:87,4g Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria Amanida d'encisam, olives i carlota Arroz al horno con <b>garbanzos ECO</b> Arròs al forn amb <b>cigrons ECO</b> Tosta de <b>titaina</b> Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>
<p><b>LUNES 21/ DILLUNS 21</b> 602,5Kcal - Prot:25,3g - Lip:26,9g - HC:61,5g Ensalada de lechuga y remolacha Amanida d'encisam i remolatxa Sopa de lluvia Sopa de lluvia <b>Tortilla francesa con jamón york</b> <b>Truïta francesa amb pernil dolç</b> Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>MARTES 15/ DIMARTS 15</b> 628,0Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,4g - HC:57,0g Ensalada de col, zanahoria y remolacha Amanida de col, carlota i remolatxa <b>Arròs amb fesols i naps</b> Bacalao en salsa verde Bacallà en salsa verda Fruta de temporada-fruïta de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES 16/ DIMECRES 16</b> 603,0Kcal - Prot:28,5g - Lip:26,2g - HC:60,5g Ensalada de lechuga, remolacha y aceitunas Amanida d'encisam romana, remolatxa i olives <b>Caldereta de rape</b> <b>Caldereta de rap</b> <b>Tortilla con queso</b> <b>Truïta amb</b> formatge Fruta de temporada-fruïta de temporada <b>Pan integral-Pa integral</b></p>	<p><b>JUEVES 17/ DIJOUS 17</b> <b>MENÚ FALLER SERUNION</b> 642,0Kcal - Prot:27,9g - Lip:13,6g - HC:95,5g <b>Amanida de taronja (lechuga, naranja y queso fresco)</b> Entremeses <b>Paella valenciana</b> <b>Mascletá de xocolatá (Helado)</b> <b>XOCOLATADA PER A TOT EL CENTRE</b> pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES 18/ DIVENDRES 18</b> 664,6Kcal - Prot:23,5g - Lip:31,5g - HC:69,2g Ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria Amanida d'encisam, olives, carlota Arroz a la cubana con <b>huevo duro</b> Arròs a la cubana con <b>ou dur</b> Longanizas con <b>verduras de temporada</b> Longanisses amb <b>verdures de temporada</b> Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>
<p><b>LUNES 28/ DILLUNS 28</b> 621,3Kcal - Prot:28,9g - Lip:24,5g - HC:69,0g Ensalada de lechuga y maíz Amanida d'encisam i dacsa Macarones con atún y tomate Macarrons amb tonyina i tomaca Merluza en salsa verde Lluç en salsa verda Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>MARTES 22/ DIMARTS 22</b> 636,0Kcal - Prot:17,7g - Lip:32,2g - HC:64,9g Ensalada de tomate, cebolla y zanahoria Amanida de tomaca, ceba i carlota Crema de zanahoria Crema de carlota Hamburguesa de ternera con patatas gajo Hamburguesa de vedella amb creïlles grilló Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES 23/ DIMECRES 23</b> 627,4Kcal - Prot:26,9g - Lip:27,1g - HC:62,1g Ensalada de lechuga, maíz y queso fresco Amanida d'encisam, dacsa i formatge fresc <b>Garbanzos ECO</b> estofados con <b>acelgas frescas</b> <b>Cigrons ECO</b> estofados con <b>bledes fresques</b> Cabeza de lomo en salsa Cap de llom en salsa Fruta de temporada-Fruita de temporada <b>Pan integral-Pa integral</b></p>	<p><b>JUEVES 24/ DIJOUS 24</b> 621,3Kcal - Prot:28,9g - Lip:24,5g - HC:69,0g Ensalada de lechuga y maíz Amanida d'encisam i dacsa Macarrones a la carbonara Macarrons a la carbonara Bacalao a la vizcaína Bacallà a la vizcaína Yogur-logurt Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES 25/ DIVENDRES 25</b> 664,6Kcal - Prot:23,5g - Lip:31,5g - HC:69,2g Ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria Amanida d'encisam, olives, carlota Arroz a la cubana con <b>huevo duro</b> Arròs a la cubana con <b>ou dur</b> Longanizas con <b>verduras de temporada</b> Longanisses amb <b>verdures de temporada</b> Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>
<p><b>LUNES 28/ DILLUNS 28</b> 621,3Kcal - Prot:28,9g - Lip:24,5g - HC:69,0g Ensalada de lechuga y maíz Amanida d'encisam i dacsa Macarones con atún y tomate Macarrons amb tonyina i tomaca Merluza en salsa verde Lluç en salsa verda Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>MARTES 29/ DIMARTS 29</b> 629,9Kcal - Prot:26,5g - Lip:21,4g - HC:76,9g Ensalada de col lombarda, tomate y pepino Amanida de col lombarda, tomaca i cogombre <b>Lentejas ECO</b> con <b>judías verdes frescas</b> <b>Lentilles ECO</b> amb <b>batxoqueta fresca</b> <b>Tortilla con verduras de temporada</b> <b>Truïta amb verdures de temporada</b> Fruta de temporada Pan blanco-pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES 30/ DIMECRES 30</b> 625,9Kcal - Prot:24,0g - Lip:30,6g - HC:60,9g Ensalada de tomate, cebolla y maíz Amanida de tomaca, ceba i dacsa Sopa de cocido Sopa de putxero Pollo al horno con maíz Pollastre al forn amb Dacsa fruta de temporada-fruïta de temporada <b>Pan integral-Pa integral</b></p>	<p><b>JUEVES 31/ DIJOUS 31</b> 609,4Kcal - Prot:14,8g - Lip:17,6g - HC:94,9g Ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria Amanida d'encisam, olives, carlota Calamares a la andaluza <b>Calamars a l'andaluza</b> <b>ARRÒS ROSSEJAT</b> Petit suisse Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>Ingrediente ecológico</b> <b>Huevo de gallinas camperas</b> <b>Producto integral</b> <b>Plato tradicional</b> <b>Verdura de temporada</b> <b>Producto local y de proximidad</b> <b>Plátano de canarias</b></p>