



COM MENJAR DE MANERA MÉS SOSTENIBLE

- **Escollim aliments de proximitat , de temporada i quan sigui possible també ecològic.**
- **Utilitzem el mínim d'envasos possible per exemple comprant a granel.**
- **No llençem menjar: Comprem i cuinem les quantitats justes i reutilitzem restes d'aliments per elaborar receptes d'aprofitament (brous, salses, compotes, hummus, croquetes....)**
- **Reduïm el consum de carn setmanal i augmentem el de llegums.**

A l'octubre és temps de: carbasses, moniatos, figues, magrana, raïm i les primeres mandarines.



- Amanida amb figues o raïm i fruits secs
- Crema de carbassa i poma
- Hummus de moniato amb magrana

