



**Illes Balears
Sostenibles**



GOVERN
ILLES
BALEARIS



La cuina saludable i sostenible

Com vincular el consum a la producció ecològica local sense incrementar el preu

2 de juny de 2021

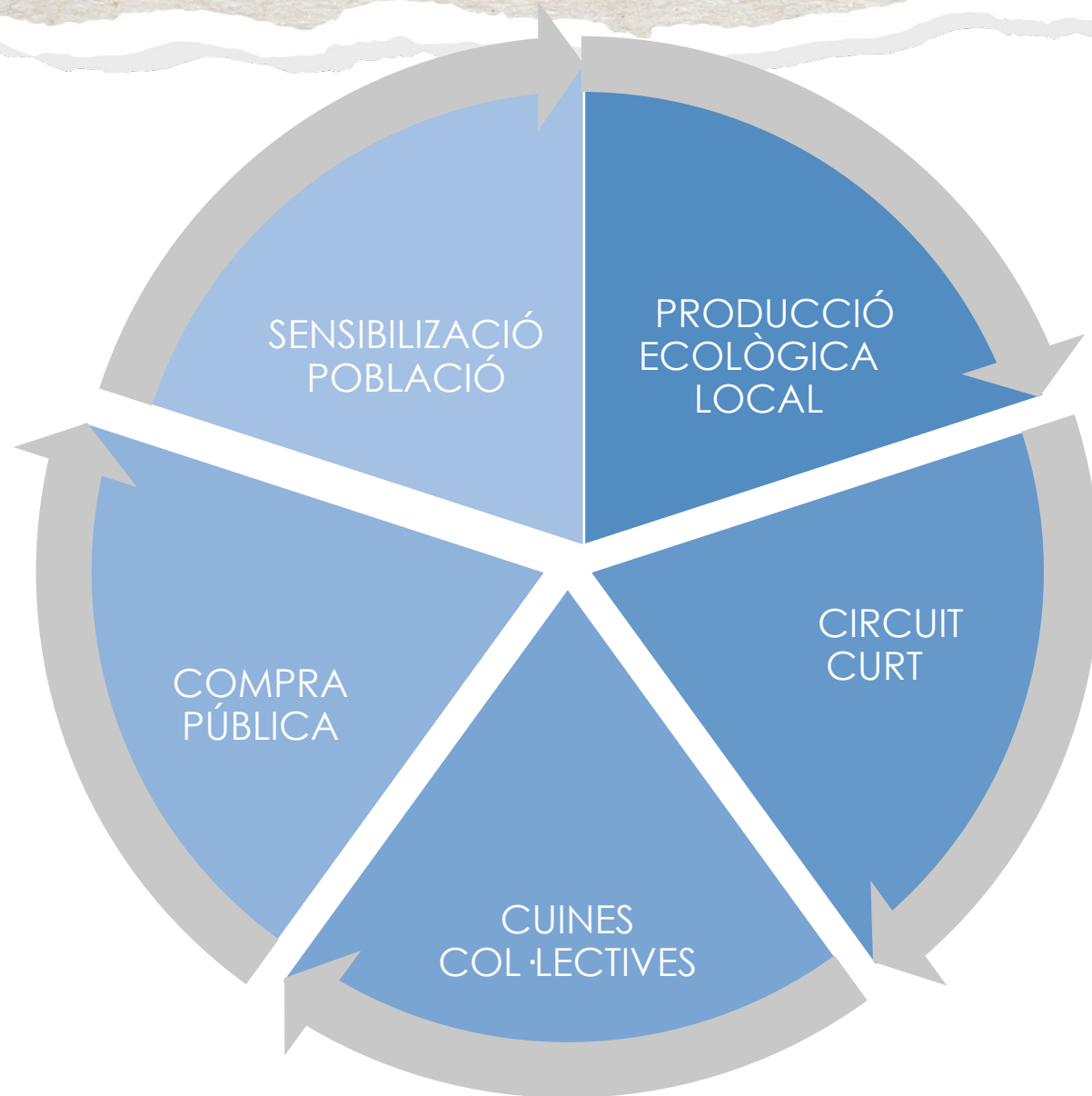
Nani Moré

Menjadors ecològics



**MALLORCA
AL PLAT**

Del rebost a la recepta |



Del rebost a la recepta | La producció ecològica local



Hortalisses	
Albergínia	1,80 €
All sec	7,48 €
Àpit	4,03 €
Bleda	1,60 €
Bròquil	2,64 €
Carabassa	1,30 €
Carbassó	1,50 €



PEIXOS	
Ratjada:	5,68
Pop mitjà	9,44

POLLASTRE TALLAT AMB PASTA	11,50 €
ME PICADA	11,40 €
ME ESTOFAT, TALLAT	14,00 €

Del rebost a la recepta | Estructura de menú

		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1a setmana	1er plat	Hortalissa	Hortalissa	Hortalissa	Hortalissa	Hortalissa
		Pasta	Arròs	Patata/Monei	Llegum	Patata
	2n plat	Hortalissa	Hortalissa	Hortalissa	Hortalissa	Hortalissa
		Ou	Peix	Ou	Peix	Carn blanca
	Postres	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	logurt
2a setmana	1er plat	Hortalissa	Hortalissa	Hortalissa	Hortalissa	Hortalissa
		Llegum	Patata	Arròs	Pasta	Llegum
	2n plat	Hortalissa	Hortalissa	Hortalissa	Hortalissa	Hortalissa
		Ou	Carn blanca	Peix	Llegum	Carn magra
	Postres	logurt	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita

Del rebost a la recepta | Les verdures de temporada

A collection of watercolor illustrations of various seasonal vegetables, including carrots, leafy greens, squash, and mushrooms, arranged on a white background with a torn paper border. The illustrations are detailed and colorful, showing a variety of textures and shapes. The vegetables include carrots, leafy greens, squash, mushrooms, and other seasonal produce. The style is artistic and hand-drawn, with soft edges and a mix of colors. The background is white with a torn paper border at the top.

Del rebost a la recepta | Proposta gastronòmica



Nous plats que emulen sabors i textures familiars, amb aliments ecològics i frescos.

Els aliments primaris són la base per configurar un nou receptari amb aliments de proximitat i la gastronomia local.

Eliminar les proteïnes animals dels primers, potenciar el consum de verdures de temporada per reduir fins a un 55% l'emissió de CO₂ (g/CO₂)



ARRÒS 3 DELÍCIES
PASTANAGA



ARRÒS 3 VERDURES:
REMOLATXA GROGA, BRÒQUIL,
PASTANAGA

Del rebost a la recepta | Els preus dels aliments

ALBERGÍNIA (MORADA, RETXADA...)	1,30 €	1,80 €
ALL SEC	3,64 €	7,48 €
ÀPIT	2,00 €	4,03 €
BLEDA	1,20 €	1,60 €
BRÒQUIL	1,82 €	2,64 €
CARABASSA	0,90 €	1,30 €
CARBASSÓ (BLANC, GROC...)	0,78 €	1,50 €



Del rebost a la recepta | Partida alimentària

		Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres		
1a												
setmana	1er plat	Hortalissa	0,36 €	Hortalissa	0,36 €	Hortalissa	0,36 €	Hortalissa	0,36 €	Hortalissa	0,36 €	
		Pasta		Arròs		Patata/Monei	0,22 €	Llegum		Patata/Monei	0,22 €	
	2n plat	Hortalissa		Hortalissa		Hortalissa		Hortalissa		Hortalissa		
		Ou		Peix		Ou		Peix	0,83 €	Carn blanca	2,03 €	
	Postres	Fruita	0,18 €	Fruita		Fruita		Fruita		logurt		5,27 €
			0,53 €		0,36 €		0,58 €		1,19 €		2,61 €	1,05 €
2a												
setmana	1er plat	Hortalissa	0,36 €	Hortalissa	0,36 €	Hortalissa	0,36 €	Hortalissa	0,36 €	Hortalissa	0,36 €	
		Llegum		Patata	0,22 €	Arròs		Pasta		Llegum		
	2n plat	Hortalissa		Hortalissa		Hortalissa		Hortalissa		Hortalissa		
		Ou		Carn blanca		Peix		Llegum		Carn magra	0,65 €	
	Postres	logurt		Fruita		Fruita		Fruita		Fruita		2,67 €
			0,36 €		0,58 €		0,36 €		0,36 €		1,01 €	0,53 €

1,500 €	PARTIDA ALIMENTARIA	
0,750 €	ECO 50%	
0,750 €	CONVENCIONAL 50%	
0,748 €	cost eco	

Del rebost a la recepta | L'escandall

Arròs amb salsa vermella		
Aliments	Pes	Cost
Arròs	60	0,07 €
Pastanaga	35	0,06 €
Remolatxa	5	0,01 €
Ceba	30	0,04€
Truita francesa		
Minestra de verdures		
Aliments	Pes	Cost
Col	20	0,04€
Porro	20	0,06€
Pastanaga	10	0,02 €
Ou	1	0,25€
TOTAL	120	0,55€

Crema de verdures de temporada		
Aliments	Pes	Cost
Ceba	25	0,04 €
Coliflor	55	0,12 €
Monei	75	0,12 €
Pollastre rostit		
Amb poma i ceba		
Aliments	Pes	Cost
Pollastre	150	1,73 €
Poma	20	0,02 €
Porro	20	0,06 €
All	1	0,01 €
TOTAL	121	2,08€



Illes Balears
Sostenibles



GOVERN
ILLES
BALEARS



Moltes gràcies!

2 de juny de 2021

Nani Moré

Menjadors ecològics



MALLORCA
AL PLAT