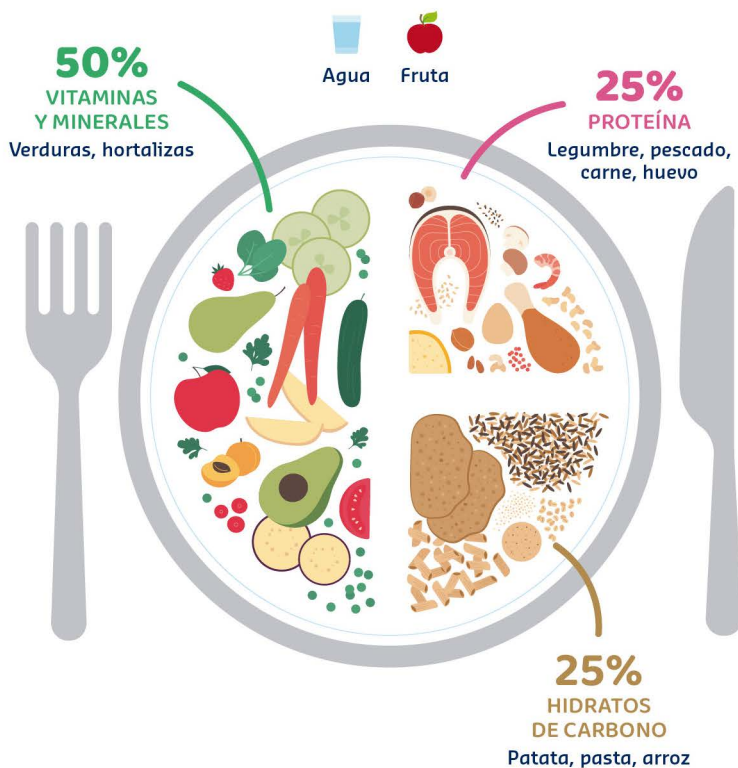




# Equilibra tu cena

# ¡Reduce el consumo de plásticos!



## ALGUNOS CONSEJOS PARA PONER EN PRÁCTICA



1. Utiliza tupperes de cristal.
2. Evita las cápsulas de café.
3. Lleva la compra en bolsas de tela.
4. Sustituye las botellas de agua desechables por una reutilizable.

**SABÍAS QUE...**  
La Ley 7/22 de residuos introduce nuevos cambios sobre el uso de plásticos a partir del 1 de enero de 2023.



**#SOY SOSTENIBLE**

**CADA AÑO** se arrojan más de **200.000 toneladas** de plástico al Mar Mediterráneo

Hagamos un uso responsable y apostemos por un planeta más limpio. **¡Está en nuestras manos!**



Si has comido:

Es recomendable cenar:

VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
LEGUMBRE	CARNE  PESCADO  HUEVO
CARNE	PESCADO  HUEVO  LEGUMBRE
PESCADO	CARNE  HUEVO  LEGUMBRE
HUEVO	PESCADO  CARNE  LEGUMBRE
PATATA	PASTA/ARROZ
PASTA/ARROZ	PATATA