

OCTUBRE

***El menjador escolar
i la teva salut***

L'espai de migdia a les escoles és molt més que l'hora de dinar: s'ha consolidat com una veritable oportunitat educativa per als infants. El menjador escolar assegura una alimentació saludable i sostenible, i permet treballar hàbits, autonomia i convivència. És una extensió del projecte educatiu del centre, on l'alimentació, el joc i el lleure són contextos per créixer, conèixer i aprendre dia a dia.

Al llarg dels darrers anys, hem viscut canvis molt significatius en l'àmbit alimentari. Uns canvis que estan trencant patrons culturals i culinaris profundament arrelats, fins al punt que avui podem parlar d'una autèntica revolució gastronòmica.

En aquest camí, les **Guies Alimentàries** que va actualitzant l'ASPCAT des de fa molts anys, són eines clau que ens ajuden a assolir aquests objectius nutricionals i acompanyen el procés de canvi. Si fa uns anys es publicaven guies pensades bàsicament per a l'elaboració dels menús escolars, avui aquestes guies es dirigeixen també a famílies i a escoles.

**El missatge és clar:
alimentar-se bé és cuidar-se.**



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

6
Vichyssoise

Sípia a la planxa amb llit de patata
Fruita de temporada

13
Tallarines de carbassó amb pesto d'alfàbrega
Ous durs amb s.tomàquet i daus de moniato
Fruita de temporada

20
Crema de verdures amb crostons de pa
Remenat de xampinyons i gambetes, enciam i tomàquet
Fruita de temporada

27
Arròs amb carbassa saltada
Mandonguilles de llenties amb samfaina
Fruita de temporada

7
Salmorejo
Daus de gall dindi marinats amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada

14
Graella de verdures
Llom al forn amb enciam i remolatxa
Fruita de temporada

21
Bròquil amb patata bullida
Pit de pollastre a la planxa amb enciam i cogombre
logurt natural

28
Crema de moniato
Lluç a la planxa amb amanida
Fruita de temporada

1
Espirals italiana
Croquetes casolanes bolets, enciam i vinagreta
Fruita de temporada

8
Escalivada de verdures
Truita de carbassó amb enciam i pastanaga
logurt natural

15
Pèsols saltats amb pernil
Hamburguesa de verdures amb amanida
Fruita de temporada

22
Arròs amb salsa de tomàquet
Gall dindi a la planxa amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

29
Cigrons amb espinacs
Aletes de pollastre al forn amb enciam i olives negres
Fruita de temporada

2
Mongeta i patata bullida
Pollastre a les fines herbes amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

9
Albergínia farcida
Hamburguesa d'arròs i llenties amb amanida
Fruita de temporada

16
Crema de carbassa amb pipes
Pernilets de pollastre al forn amb tomàquet a daus i orenga
Fruita de temporada

23
Crêpe d'espinacs i formatge
Calamarcets a la planxa amb pastanaga i olives
Fruita de temporada

30
Espirals saltats amb verdures
Truita d'albergínia amb enciam i pastanaga
logurt natural

3
Arròs amb salsa de pastanaga
Lluç a la llimona amb enciam i cogombre
Fruita de temporada

10
Festa

17
Arròs amb salsa de pastanaga
Filet de lluç i ceba al forn amb amanida
logurt natural

24
Espaguetis amb saltats amb bolets
Bunyols de bacallà amb amanida
Fruita de temporada

31 **CASTANYADA**
Mongeta i patata bullida
Hamburguesa mixta amb tomàquet amanit
Fruita de temporada

OCTUBRE

**El menjador escolar
i la teva salut**

L'espai de migdia a les escoles és molt més que l'hora de dinar: s'ha consolidat com una veritable oportunitat educativa per als infants. El menjador escolar assegura una alimentació saludable i sostenible, i permet treballar hàbits, autonomia i convivència. És una extensió del projecte educatiu del centre, on l'alimentació, el joc i el lleure són contextos per créixer, conèixer i aprendre dia a dia.

Al llarg dels darrers anys, hem viscut canvis molt significatius en l'àmbit alimentari. Uns canvis que estan trencant patrons culturals i culinaris profundament arrelats, fins al punt que avui podem parlar d'una autèntica revolució gastronòmica.

En aquest camí, les **Guies Alimentàries** que va actualitzant l'ASPCAT des de fa molts anys, són eines clau que ens ajuden a assolir aquests objectius nutricionals i acompanyen el procés de canvi. Si fa uns anys es publicaven guies pensades bàsicament per a l'elaboració dels menús escolars, avui aquestes guies es dirigeixen també a famílies i a escoles.

**El missatge és clar:
alimentar-se bé és cuidar-se.**



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

6
Arròs tres delícies de verdures

Trita de porro i ceba amb amanida (s/tom., cru)
Fruita tolerada sense pell

13
Macarrons a la napolitana

Falafels amb salsa de iogurt i enciam
Fruita tolerada sense pell

20
Sopa de galets

Pollastre a l'allet amb amanida (s/tom., cru)
Fruita tolerada sense pell

27
Bròquil, patata i pastanaga

Fideuada de peix
Fruita tolerada sense pell

7
Amanida de cigrons (s/tom., cru)

Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb pat. fregides (s/al·lèrg.)
Fruita tolerada sense pell

14
Crema de moniato i carbassa

Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb daus de carbassó
Fruita tolerada sense pell

21
Arròs integral amb salsa de remolatxa

Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litazada i enciam
Fruita tolerada sense pell

28
Arròs amb salsa de pastanaga i ceba

Trita de patata amb amanida (s/tom., cru)
Fruita tolerada sense pell

1
Crema de carbassó

Botifarra al forn amb mongetes seques
Fruita tolerada sense pell

8
Espirals amb salsa de tomàquet

Saltat de mongetes seques amb verdures
Fruita tolerada sense pell

15
Arròs integral amb salsa de verdures

Lluç al forn, saltat de porro i amanida (s/tom., cru)
Fruita tolerada sense pell

22
Estofat de mongetes seques

Trita paisana amb amanida (s/tom., cru)
Fruita tolerada sense pell

29
Macarrons integrals amb pesto d'espínacs (s/al·lèrg.)

Lluç al forn amb amanida (s/tom., cru)
Fruita tolerada sense pell

2
Espaguetis italiana

Trita de patata i ceba amb amanida (s/tom., cru)
iogurt ecològic

9
Crema de pastanaga

Llenguadina andalusa amb amanida (s/tom., cru)
iogurt ecològic

16
Verdura de temporada (s/mongeta) amb oli de porros

Llom al forn amb amanida (s/tom., cru)
Fruita tolerada sense pell

23
Crema de verdures (no mong.verda)

Maires fresq. andalusa amb amanida (s/tom., cru)
iogurt ecològic

30
Bledes i patata amb oli d'alf., fresca

Llom planxa amb amanida (s/tom., cru)
Fruita tolerada sense pell

3
Amanida de lleties amb alf., fresca (s/tom.,cru)

Pollastre amb salsa de verdures
Fruita tolerada sense pell

10
Festa17
Lleties estofades

Trita de patata i ceba amb amanida (s/tom., cru)
iogurt ecològic

24
Verdura de temporada (s/mongeta) amb oli de porro

Lleties estofades amb arròs
Fruita tolerada sense pell

31 **CASTANYADA**
Crema de mongetes seques i carbassa

Pollastre arrebossat amb xips
Fruita tolerada sense pell i iogurt ecològic

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus.

OCTUBRE

**El menjador escolar
i la teva salut**

L'espai de migdia a les escoles és molt més que l'hora de dinar: s'ha consolidat com una veritable oportunitat educativa per als infants. El menjador escolar assegura una alimentació saludable i sostenible, i permet treballar hàbits, autonomia i convivència. És una extensió del projecte educatiu del centre, on l'alimentació, el joc i el lleure són contextos per créixer, conèixer i aprendre dia a dia.

Al llarg dels darrers anys, hem viscut canvis molt significatius en l'àmbit alimentari. Uns canvis que estan trencant patrons culturals i culinaris profundament arrelats, fins al punt que avui podem parlar d'una autèntica revolució gastronòmica.

En aquest camí, les **Guies Alimentàries** que va actualitzant l'ASPCAT des de fa molts anys, són eines clau que ens ajuden a assolir aquests objectius nutricionals i acompanyen el procés de canvi. Si fa uns anys es publicaven guies pensades bàsicament per a l'elaboració dels menús escolars, avui aquestes guies es dirigeixen també a famílies i a escoles.

**El missatge és clar:
alimentar-se bé és cuidar-se.**



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

6
Arròs tres delícies de verdures

Truita de porro i ceba amb amanida del temps
Fruita de temporada

13
Macarrons a la napolitana

Falafels amb salsa de iogurt i enciam
Fruita de temporada

20
Sopa de galets (brou vegetal)

Truita a la francesa amb enciam i cogombre
Fruita de temporada

27
Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres

Fideuada de verdures i llegum
Fruita de temporada

7
Amanida de pasta

Hamburguesa vegetal amb patates fregides
Fruita de temporada

14
Crema de moniato i carbassa

Estofat de llegums
Fruita de temporada

21
Arròs integral amb salsa de remolatxa

Hamburguesa vegetal amb ceba caramel·litazada i enciam
Fruita de temporada

28
Arròs amb salsa de pastanaga i ceba

Truita de patata amb amanida del temps
Fruita de temporada

1
Gaspaxo amb crostons de pa

Hamburguesa vegetal amb enciams variats
Fruita de temporada

8
Espirals amb salsa de tomàquet

Saltat de mongetes seques amb verdures
Fruita de temporada

15
Arròs integral amb salsa de verdures

Cigrans guisats
Fruita de temporada

22
Estofat de mongetes seques

Truita paisana amb amanida del temps
Fruita de temporada

29
Macarrons integrals amb pesto d'espínacs

Mandonguilles vegetals amb xampinyons
Fruita de temporada

2
Espaguetis italiana

Truita de patata i ceba amb amanida del temps
iogurt ecològic

9
Crema de pastanaga

Falafels amb salsa de iogurt amb amanida del temps
iogurt ecològic

16
Verdura de temporada amb oli de porros

Hamburguesa vegetal planxa amb salsa de poma
Fruita de temporada

23
Crema de verdures

Falafels amb salsa de iogurt, i amanida
iogurt ecològic

30
Bledes i patata amb oli d'alfàbrega

Cigrans guisats
Fruita de temporada

3
Arròs saltat amb verdures

Estofat de llegums
Fruita de temporada

10

Festa

17
Llenties estofades

Truita de patata i ceba amb amanida del temps
iogurt ecològic

24
Verdura tricolor amb oli de porro

Llenties estofades amb arròs i toc de comí
Fruita de temporada

31 **CASTANYADA**
Crema de mongetes seques i carbassa

Falafels amb salsa de iogurt, i xips
Fruita de temporada i panellets

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus.

OCTUBRE

**El menjador escolar
i la teva salut**

L'espai de migdia a les escoles és molt més que l'hora de dinar: s'ha consolidat com una veritable oportunitat educativa per als infants. El menjador escolar assegura una alimentació saludable i sostenible, i permet treballar hàbits, autonomia i convivència. És una extensió del projecte educatiu del centre, on l'alimentació, el joc i el lleure són contextos per créixer, conèixer i aprendre dia a dia.

Al llarg dels darrers anys, hem viscut canvis molt significatius en l'àmbit alimentari. Uns canvis que estan trencant patrons culturals i culinaris profundament arrelats, fins al punt que avui podem parlar d'una autèntica revolució gastronòmica.

En aquest camí, les **Guies Alimentàries** que va actualitzant l'ASPCAT des de fa molts anys, són eines clau que ens ajuden a assolir aquests objectius nutricionals i acompanyen el procés de canvi. Si fa uns anys es publicaven guies pensades bàsicament per a l'elaboració dels menús escolars, avui aquestes guies es dirigeixen també a famílies i a escoles.

**El missatge és clar:
alimentar-se bé és cuidar-se.**



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

6
Arròs tres delícies de verdures

Trita de porro i ceba amb amanida del temps
Fruita de temporada

13
Macarrons (s/g) a la napolitana (s/form.,.)

Falafels (s/salsa de iogurt) i enciam
Fruita de temporada

20
Sopa de galets (s/g)

Pollastre a l'allet amb amanida del temps
Fruita de temporada

27
Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres

Fideuada (s/g) de peix
Fruita de temporada

7
Amanida de cigrons

Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb pat. fregides (s/al·lèrg.)
Fruita de temporada

14
Crema de moniato i carbassa (s/form.,.)

Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb daus de tomàquet i ceba
Fruita de temporada

21
Arròs integral amb salsa de remolatxa

Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litazada i enciam
Fruita de temporada

28
Arròs amb salsa de pastanaga i ceba

Trita de patata amb amanida del temps
Fruita de temporada

1
Gaspaxo (s/crotons de pa)

Botifarra al forn amb mongetes seques
Fruita de temporada

8
Espirals (s/g) amb salsa de tomàquet (s/form.,.)

Saltat de mongetes seques amb verdures
Fruita de temporada

15
Arròs integral amb salsa de verdures

Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb saltat de porro i enciams
Fruita de temporada

22
Estofat de mongetes seques

Trita paisana amb amanida del temps
Fruita de temporada

29
Macarrons (s/g) integrals amb pesto d'espínacs (s/form.,.)

Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb enciams variats
Fruita de temporada

2
Espaguetis (s/g) italiana (s/form.,.)

Trita de patata i ceba amb amanida del temps
iogurt de soja

9
Crema de pastanaga

Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.) amb enciam i olives
iogurt de soja

16
Verdura de temporada amb oli de porros

Llom al forn amb salsa de poma (s/al·lèrg.)
Fruita de temporada

23
Crema de verdures

Maires fresq. andalusa (s/al·lèrg.) i amanida
iogurt de soja

30
Bledes i patata amb oli d'alf., fresca

Cigrons guisats
Fruita de temporada

3
Amanida de lleties (s/g) amb tomàquet i alf., fresca

Pollastre (s/al·lèrg.) amb salsa de verdures
Fruita de temporada

10

Festa

17
Lleties (s/g) estofades

Trita de patata i ceba amb amanida del temps
iogurt de soja

24
Verdura tricolor amb oli de porro

Lleties estofades (s/g) amb arròs
Fruita de temporada

31 CASTANYADA
Crema de mongetes seques i carbassa
Pollastre arreb. (s/al·lèrg.) amb xips
Fruita de temporada i postres dolces (s/al·lèrg.)

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus.

OCTUBRE

***El menjador escolar
i la teva salut***

L'espai de migdia a les escoles és molt més que l'hora de dinar: s'ha consolidat com una veritable oportunitat educativa per als infants. El menjador escolar assegura una alimentació saludable i sostenible, i permet treballar hàbits, autonomia i convivència. És una extensió del projecte educatiu del centre, on l'alimentació, el joc i el lleure són contextos per créixer, conèixer i aprendre dia a dia.

Al llarg dels darrers anys, hem viscut canvis molt significatius en l'àmbit alimentari. Uns canvis que estan trencant patrons culturals i culinaris profundament arrelats, fins al punt que avui podem parlar d'una autèntica revolució gastronòmica.

En aquest camí, les **Guies Alimentàries** que va actualitzant l'ASPCAT des de fa molts anys, són eines clau que ens ajuden a assolir aquests objectius nutricionals i acompanyen el procés de canvi. Si fa uns anys es publicaven guies pensades bàsicament per a l'elaboració dels menús escolars, avui aquestes guies es dirigeixen també a famílies i a escoles.

**El missatge és clar:
alimentar-se bé és cuidar-se.**



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			1 Gaspaxo (s/crotons de pa) Botifarra al forn amb mongetes seques Fruita de temporada	2 Espaguetis (s/g) italiana Trita de patata i ceba amb amanida del temps logurt ecològic	3 Amanida de lleties (s/g) amb tomàquet i alf., fresca Pollastre (s/al·lèrg.) amb salsa de verdures Fruita de temporada
6 Arròs tres delícies de verdures Trita de porro i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	7 Amanida de cigrons Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb pat. fregides (s/al·lèrg.) Fruita de temporada	8 Espirals (s/g) amb salsa de tomàquet Saltat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	9 Crema de pastanaga Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.) amb enciam i olives logurt ecològic	10 Festa	
13 Macarrons (s/g) a la napolitana Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	14 Crema de moniato i carbassa Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb daus de tomàquet i ceba Fruita de temporada	15 Arròs integral amb salsa de verdures Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb saltat de porro i enciams Fruita de temporada	16 Verdura de temporada amb oli de porros Llom al forn amb salsa de poma (s/al·lèrg.) Fruita de temporada		
20 Sopa de galets (s/g) Pollastre a l'allet amb amanida del temps Fruita de temporada	21 Arròs integral amb salsa de remolatxa Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litazada i enciam Fruita de temporada	22 Estofat de mongetes seques Trita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	23 Crema de verdures Maires fresq. andalusa (s/al·lèrg.) i amanida logurt ecològic	24 Verdura tricolor amb oli de porro Lleties estofades (s/g) amb arròs Fruita de temporada	
27 Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres Fideuada (s/g) de peix Fruita de temporada	28 Arròs amb salsa de pastanaga i ceba Trita de patata amb amanida del temps Fruita de temporada	29 Macarrons (s/g) integrals amb pesto d'espínacs Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb enciams variats Fruita de temporada	30 Bledes i patata amb oli d'alf., fresca Cigrons guisats Fruita de temporada	31 CASTANYADA Crema de mongetes seques i carbassa Pollastre arreb. (s/al·lèrg.) amb xips Fruita de temporada i postres dolces (s/al·lèrg.)	

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus.

OCTUBRE

**El menjador escolar
i la teva salut**

L'espai de migdia a les escoles és molt més que l'hora de dinar: s'ha consolidat com una veritable oportunitat educativa per als infants. El menjador escolar assegura una alimentació saludable i sostenible, i permet treballar hàbits, autonomia i convivència. És una extensió del projecte educatiu del centre, on l'alimentació, el joc i el lleure són contextos per créixer, conèixer i aprendre dia a dia.

Al llarg dels darrers anys, hem viscut canvis molt significatius en l'àmbit alimentari. Uns canvis que estan trencant patrons culturals i culinaris profundament arrelats, fins al punt que avui podem parlar d'una autèntica revolució gastronòmica.

En aquest camí, les **Guies Alimentàries** que va actualitzant l'ASPCAT des de fa molts anys, són eines clau que ens ajuden a assolir aquests objectius nutricionals i acompanyen el procés de canvi. Si fa uns anys es publicaven guies pensades bàsicament per a l'elaboració dels menús escolars, avui aquestes guies es dirigeixen també a famílies i a escoles.

**El missatge és clar:
alimentar-se bé és cuidar-se.**



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			1 Gaspaxo (s/crotons de pa)	2 Espaguetis italiana (s/form.,.)	3 Amanida de lleties amb tomàquet i alfà., fresca
			Botifarra al forn amb mongetes seques Fruita de temporada	Trita de patata i ceba amb amanida del temps logurt sense lactosa	Pollastre (s/al·lèrg.) amb salsa de verdures Fruita de temporada
6 Arròs tres delícies de verdures	7 Amanida de cigrons	8 Espirals amb salsa de tomàquet (s/form.,.)	9 Crema de pastanaga	10 Festa	
Trita de porro i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb pat. fregides (s/al·lèrg.) Fruita de temporada	Saltat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida logurt sense lactosa		
13 Macarrons a la napolitana (s/form.,.)	14 Crema de moniato i carbassa	15 Arròs integral amb salsa de verdures	16 Verdura de temporada amb oli de porros		
Falafels (s/salsa de iogurt) i enciam Fruita de temporada	Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb daus de tomàquet i ceba Fruita de temporada	Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb saltat de porro i amanida Fruita de temporada	Llom al forn amb salsa de poma (s/al·lèrg.) Fruita de temporada	17 Lleties estofades	Trita de patata i ceba amb amanida del temps logurt sense lactosa
20 Sopa de galets	21 Arròs integral amb salsa de remolatxa	22 Estofat de mongetes seques	23 Crema de verdures	24 Verdura tricolor amb oli de porro	Lleties estofades amb arròs Fruita de temporada
Pollastre a l'allet amb amanida del temps Fruita de temporada	Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litazada i enciam Fruita de temporada	Trita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	Maires fresq. andalusa (s/al·lèrg.) i amanida logurt sense lactosa		
27 Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres	28 Arròs amb salsa de pastanaga i ceba	29 Macarrons integrals amb pesto d'espínacs (s/form.,.)	30 Bledes i patata amb oli d'alf., fresca	31 CASTANYADA	Crema de mongetes seques i carbassa
Fideuada de peix Fruita de temporada	Trita de patata amb amanida del temps Fruita de temporada	Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	Cigrons guisats Fruita de temporada		Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb xips Fruita de temporada i postres dolces (s/al·lèrg.)

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus.

