

FULL NÚM. 1

A la botiga del poble els productes disponibles són els de la llista.

1. Heu de triar com a mínim un producte de cada un dels 6 prestatges i apuntar-ne la quantitat a la quarta columna.
2. Feu el recompte de calories a la columna cinquena i mireu si són suficients. (Es necessiten de 2.500 a 3.500 calories per persona.)
3. Tingueu en compte que al refugi hi ha una font amb aigua potable.
4. Feu el recompte dels embalatges segons que siguin de paper, vidre, plàstic o metall (llaunes/tetra brick) i anoteu-lo a les columnes de la dreta.

| | ALIMENTS | PRESENTACIÓ | CALORIES | TRIA I APUNTA | TOTAL CALORIES | EMBALATGES | | |
|----------------------------|--|--|----------|---------------|----------------|------------|-------|----------------|
| | | | | | | paper | vidre | plàstic metall |
| | begudes refrescants | ampolles de plàstic d' 1,5 l | 150 | | | | | |
| | " | ampolles de vidre d' 1 l | 100 | | | | | |
| | " | llaunes de 33 cl | 33 | | | | | |
| | " | ampolla de plàstic d' 1,5 l | 1050 | | | | | |
| | sucs | tetra bricks d' 1 l | 700 | | | | | |
| | " | tetra bricks d' 1 l | 600 | | | | | |
| | " | ampolles de vidre d' 1 l | 120 | | | | | |
| | " | ampolles de vidre d' 1 l | 600 | | | | | |
| | pa de pagès | embolicat amb paper 0,5 Kg | 1350 | | | | | |
| | pa de motlle | bossa de plàstic 0,5 Kg | 1350 | | | | | |
| | pastes i macarrons | paquets de plàstic de 400 g | 1440 | | | | | |
| | cereals | capses de cartró de 400 g | 1280 | | | | | |
| | " | bosses de plàstic de 400 g | 1280 | | | | | |
| | pataxes | en bossa de paper 1 Kg | 700 | | | | | |
| | verdura (mongeta tendra, pèsols) | en bossa de plàstic 1 Kg | 300 | | | | | |
| | amanides (enciam i tomàquet) i fruita (pomes, peres i plàtans) | en bossa de plàstic 1 Kg | 300 | | | | | |
| | fruits secs | en bossa de paper 1 Kg | 600 | | | | | |
| | " | en bosses de plàstic 200 g | 1280 | | | | | |
| | " | en pots de vidre de 200 g | 1280 | | | | | |
| | " | bosses de plàstic 100 g | 460 | | | | | |
| | " | bosses de paper 100 g | 460 | | | | | |
| | ous | capses de cartró (6) 400 g | 1100 | | | | | |
| | carn/pollastre | paper encerat 200 g | 300 | | | | | |
| | embotits/formatge | safateses de plàstic 200 g | 700 | | | | | |
| | iogurts | envàs de plàstic (4) 600 g | 960 | | | | | |
| | " | pot de vidre (1) 125 g | 240 | | | | | |
| | peix (tonyina, sardines, etc.) | llaunes 150 g | 270 | | | | | |
| | menjars precuinats (cigrons, lenties, favada, mongetes, mandonguilles) | pots de vidre 400 g | 1360 | | | | | |
| | " | llaunes 400 g | 1360 | | | | | |
| TOTAL DE CALORIES: | | | | | | | | |
| MATERIAL DE NETEJA | | | | | | | | |
| | sabó detergent | embolicat amb paper ampolla de plàstic | | | | | | |
| | paper higiènic | 4 rotllos / bosseta de plàstic | | | | | | |
| | bosses d'escombraries | bosseta de plàstic | | | | | | |
| TOTAL D'EMBALATGES: | | | | | | | | |

FULL NÚM. 2

Molt bé! Heu arribat al refugi.

És hora de pensar en el menjar: heu d'escriure els menús que fareu per als tres àpats amb els aliments que heu portat.

| MENÚS | |
|-----------------|--|
| Esmorzar | |
| Dinar | |
| Sopar | |

Ja ho heu fet. Recordeu-vos de deixar el refugi net (per això heu dut productes de neteja) i de no descuidar-vos cap deixalla.

Podeu emprendre el camí de retorn cap al poble.