

Diversió sense alcohol

**Paterna
2025**

12 MESOS, 12 CÒCTELS SALUDABLES



AJUNTAMENT DE
Paterna
REGIDORIA DE SALUT I
OCUPACIÓ



Unitat de Prevenció Comunitària
en Conductes Addictives



Subvencionat per:
**GENERALITAT
VALENCIANA**
Conselleria de Sanitat

SAN FRANCISCO

INGREDIENTS

¼ litre de suc de bresquilla,
de taronja i pinya, 2 cullerades
de xarop de grosella

PREPARACIÓ

es mescla tot i es beu fred

PRESENTACIÓ

copa bombada amb rodanxes de
taronja, llima i rodanxa de sucre i
grosella

APLICACIÓ

en festes de vesprada-nit



DL	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
30	31	1 Any nou	2	3	4	5
6 Dia de Reis	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

GEN
2025

DES

DL	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 ₃₀	24 ₃₁	25	26	27	28	29

FEB

DL	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

MIGDIA

INGREDIENTS

2 gots de suc de kiwi (4 kiwis),
el suc de 1 taronja, el suc de 1
llima i gel picat

PREPARACIÓ

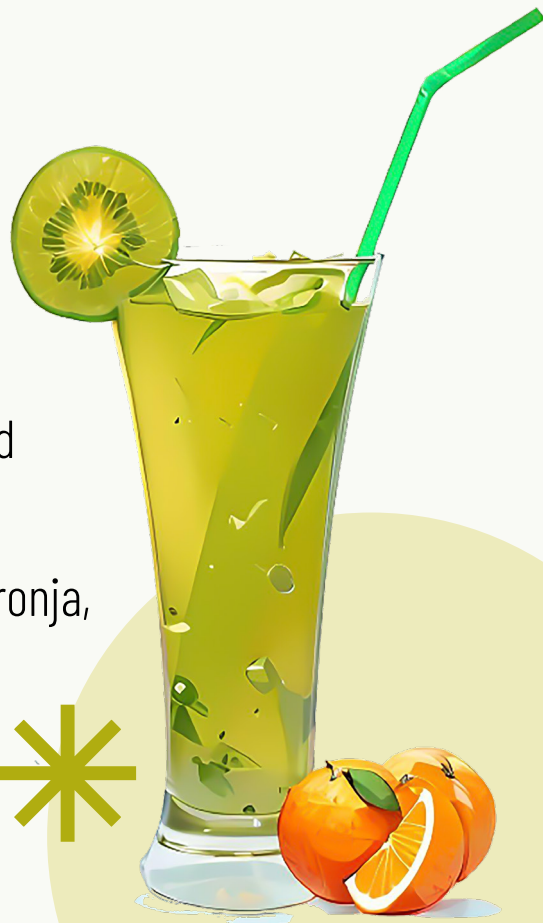
es liqüen, es mescla tot i es beu fred

PRESENTACIÓ

copa bombada amb rodanxes de taronja,
llima i rodanxa de sucre i grosella

APLICACIÓ

en festes de vesprada-nit



FEB

2025

GEN

DL	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

MAR

DL	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 ₃₁	25	26	27	28	29	30

DL	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	1	2

POMA ALLIMONADA

INGREDIENTS
8 pomes i 1 llima

PREPARACIÓ
es fa el suc de poma amb una liquadora
i immediatament es barreja amb el suc
de la llima i el gel picat, picat ben
menut amb una mà de morter o
un martell

PRESENTACIÓ
en una copeta o un got
menut ben gelat

APLICACIÓ
després de dinar o de sopar,
com a digestiu



MAR

2025

FEB

DL	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

ABR

DL	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

DL	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
24	25	26	27	28	1	2
3	4	5	6	7	8	9
19	11	12	13	14	15	16
17	18	19 Sant Josep Dia del Pare	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

PINYA A LA TARONJA

INGREDIENTS

½ pinya natural madura
i 2 taronges

PREPARACIÓ

es pelen la pinya i les taronges i
es fa un suc amb la liquadora

PRESENTACIÓ

copa mitjana amb rodanxa de
taronja

APLICACIÓ

a migdia o de vesprada



DL	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18 Divendres Sant	19	20
21 Dilluns de Pasqua	22	23	24	25	26	27
28 Sant Vicent Ferrer	29	30	1	2	3	4

ABR

2025

MAR

DL	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 ₃₁	25	26	27	28	29	30

MAI

DL	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

EL DAURAT

INGREDIENTS

1 kilo de raïm i 2 llimes

PREPARACIÓ

es fa el suc de raïm amb la liquadora, es barreja amb el suc de les llimes i s'hi posen glaçons

PRESENTACIÓ

copa d'aperitiu i amb raïm penjat

APLICACIÓ

mig matí o vesprada



DL	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
28	29	30	1 Dia del Treball	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31 Dia Mundial Sense Tabac	1

MAI

2025

ABR

DL	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

JUN

DL	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 ₃₀	24	25	26	27	28	29

MADUIXADA

INGREDIENTS

1 litre de suc de taronja, ½ kilo de maduixes
i 1 cullerada de sucre

PREPARACIÓ

es fa el suc de taronja, es mescla amb les
maduixes i amb el sucre, es tritura tot
fins que quede puré i se serveix amb
gels xicotets

PRESENTACIÓ

en un bol de vidre amb una maduixa
amb fulla. Es posa plat i cullera

APLICACIÓ

de postre, per a esmorzar i
per a berenar



DL	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6

Dia int. contra
l'abús i tràfic
de drogues



JUN

2025

MAI

DL	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

JUL

DL	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

TOMATA A L'AROMA D'ESTIU

INGREDIENTS

8 tomaques, 1 pimentó, 2 alls, oli, sal, vinagre, una rama de menta, molla de pa

PREPARACIÓ

es pelen les tomaques i es lleven les llavors, es piquen junt a la resta d'ingredients i es mescla amb el gel picat

PRESENTACIÓ

copa bombada amb trossets de pimentons i menta, plat i cullera

APLICACIÓ

com a entrant per al dinar o el sopar i a mig matí



DL	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

JUL

2025

JUN

DL	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 ₃₀	24	25	26	27	28	29

AGO

DL	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

HIVERN

INGREDIENTS

10 carlotes i 3 pomes

PREPARACIÓ

es passen les verdures per la liquadora i es mescla el suc amb el de la llima i amb els condiments. Se servex immediatament

PRESENTACIÓ

en un got llarg i amb pallaeta

APLICACIÓ

al matí, mig matí o vesprada



DL	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15 Assumpció de la Verge	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31 Cordà de Paterna



AGO

2025

JUL

DL	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

SET

DL	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

DESIG

INGREDIENTS

1 iogurt, 100 grams de maduixes, el suc de 2 taronges, 1 kiwi i 1 got de llet molt freda

PREPARACIÓ

es fiquen tots els ingredients en un got gran es baten durant uns segons. Se serveix immediatament

PRESENTACIÓ

en un got llarg de boca oberta, amb canya grossa

APLICACIÓ

esmorzar i berenar



DL	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
1 Santíssim Crist de la Fe de Paterna	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5

SET

2025

AGO

DL	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

OCT

DL	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

GRANISSAT DE LLIMA

INGREDIENTS

1 got de suc de llima, 1 got i mig d'aigua, ½ got de sucre i una miqueta de ratlladura de llima

PREPARACIÓ

es fa el suc de llima i es mescla amb els altres ingredients. Es pot batre perquè es desfaça el sucre. Es posa al congelador i quan està mig congelat es trinxa fins que estiga granissat

PRESENTACIÓ

amb got llarg de boca ampla i palleta

APLICACIÓ

a totes hores com a refresc



OCT

2025

SET

Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

NOV

Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9 Dia de la C. Valenciana	10	11	12 Dia de la Hispanitat
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29 Dia mundial sense jocs d'atzar	30	31	1	2

GRANIZADO DE NARANJA

INGREDIENTS

4 gots de suc de taronja, 2 cullerades de sucre
i unes gotes de suc de llima

PREPARACIÓ

es fa el suc i es mescla amb la resta d'ingredients.
Es pot batre perquè es desfaça el sucre. Es posa al
congelador i quan està mig congelat
es trinxa fins que estiga granissat

PRESENTACIÓ

en una copa de boca ampla
i palleta

APLICACIÓ

al matí o durant la
vesprada



NOV

2025

OCT

Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

DES

Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
27	28	29	30	31	1 Festivitat de Tots Sants	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15 Dia mundial Sense Alcohol	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

BATUT DE VAINILLA

INGREDIENTS

½ litre de llet, 1 branca de vainilla, 2 ous
i 2 cullerades de sucre

PREPARACIÓ

es tiren els ous i el sucre en un cassó. Es posa al foc tot batent amb un batedor de baretes sense parar. Quan augmenta el volum, s'hi afegeix la vainilla i la llet i es bat fins que comence a bullir. Es treu, es deixa refredar i es a la nevera 1 o 2 hores

PRESENTACIÓ

en un got llarc de boca oberta amb
una canya greixuda i original

APLICACIÓ

a les postres i a mitja vesprada



DES

2025

NOV

DL	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

GEN

DL	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

DL	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
1	2	3	4	5	6 Dia de la Constitució Espanyola	7
8 Dia de la Immaculada Concepció	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25 Nadal	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

La Unitat de Prevenció Comunitària de Conductes Addictives (UPCCA)

és un servei especialitzat de titularitat local que desenvolupa programes de prevenció a fi de reduir o evitar l'ús i/o abús de drogues i altres conductes addictives, així com promoure hàbits de vida saludables.

ACCIONS

Sessions informatives sobre substàncies addictives (alcohol, tabac, marihuana, etc.) dirigides a adolescents, pares/mares i a qualsevol col·lectiu que el sol·licite.

Tallers de prevenció a les dependències emocionals.

Sessions informatives a joves i pares/mares sobre els riscos dels usos inadequats de les noves tecnologies (videojocs, xarxes socials, mòbils) i sobre com previndre les conductes addictives causades per les noves tecnologies.

Tallers de prevenció del VIH.

Realització de **programes de prevenció d'addicció als jocs d'atzar** (apostes, jocs de casino...).

Campanyes de conscienciació i sensibilització de drogues i altres trastorns addictius.

Informació i assessorament a joves i pares/mares amb consums problemàtics de drogues i/o comportaments addictius.

Accions de prevenció (taules informatives, obres de teatre, cinefòrum, jornades, etc.) amb motiu del Dia Mundial Sense Tabac, Dia Mundial Sense Alcohol i Dia Mundial Sense Sida.



AJUNTAMENT DE
Paterna
REGIDORIA DE SALUT I
OCUPACIÓ



Unitat de Prevenció Comunitària
en Conductes Addictives



Subvencionat per:

**GENERALITAT
VALENCIANA**

Conselleria de Sanitat