

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Arròs amb saltejat campestre Hamburguesa de vedella al forn amb velouté de pastanaga Fruita del temps	2 Trinxat de la Cerdanya vegetal Remenat d'ous amb verdures Amanida verda Fruita del temps	3 Ragu de lleties vegetal Croquetes d'espínacs Albergínia al forn Fruita del temps	4 Patates al graten Gall dindi a la llimona Enciam i espàrrecs Fruita del temps	5 Fideus amb verdures del temps Tonyina a la planxa Enciam i raves logurt natural
8 Espaguetis integrals amb xampinyons i salsa de tomàquet Gall dindi al forn amb herbes provençals Enciam amanit Fruita del temps	9 Bròquil i patata al vapor Salsitxes de porc amb salsa de tomàquet Fruita del temps	10 Arròs amb ceba caramelitzada Carboner escabotat Enciam i olives Fruita del temps	11 Crema de verdures del temps Cigrons saltats amb espínacs Fruita del temps	12 Coliflor i patata amb pebre vermell dolç Ous durs amb tomàquet i tonyina Enciam i cogombre logurt natural
15 Patates a lo pobre vegetal Magre de vedella amb mussel·la de poma Albergínia arrebossada Fruita del temps	16 Tallarins amb sofregit de tomàquet, ceba i daus de pastanaga Wok de verdures campestres Cuscús Crema de xocolata Fruita del temps	17 Arròs amb carxofes i bolets Magre de porc amb pinya, ceba i pastanaga Enciam i col lombarda Fruita del temps	18 Faves guisades amb verdures Macarrons integrals amb pebrot vermell i orenga Salmó amb salsa marinera Enciam i pebrot Fruita del temps	19
22 Riso Vedella al forn amb pebrot vermell i llorer Enciam i pipes Fruita del temps	23 Amanida de Sant Jordi amb vinagreta de maduixes Canelons de Drac gratinats Enciam i blat de moro logurt de sabors	24 Mongeta pinta estofada amb tomàquet, ceba i pebrot Tempe amb patata i xampinyons Fruita del temps	25 Purè de patata i api Gall dindi al pebre amb pastanaga, patata i carxofa Enciam i col lombarda Fruita del temps	26
29 Tallarins amb verdures (carbassó, albergínia, pastanaga i ceba) Gall dindi a l'allet Enciam i pastanaga Fruita del temps	30 Patates estofades amb verdures Llom de porc adobat Enciam i remolatxa Fruita del temps	31 Arròs integral amb albergínia i carbassó Truita d'espínacs Enciam i olives Gelatina	31 Lleties estofades amb quinoa Magre de vedella amb mussel·lina de poma Enciam i col lombarda Fruita del temps	31 logurt de sabors

Vacances de setmana Santa



Fundació Futur és una organització social creada el 1996 amb la missió de generar un impacte positiu en la societat. Cuinem amb productes de proximitat, ecològics i de comerç just. Oferim un servei de restauració sostenible mitjançant el projecte MES (Menjadors Escolars Sostenibles) que es basa en quatre eixos:

- Alimentari
- Ambiental
- Justícia social
- Educatiu i formatiu

Els nostres menús segueixen el patró de la dieta mediterrània i de l'estratègia NAOS.

* La pasta, llegum i arròs són **ecològiques**.

La fruita i verdures de **proximitat/ecològiques**.

* Un cop a la setmana el pa serà integral.

* Aquest mes fruita: mandarina, poma i taronja.

* La carn de **proximitat**: pollastre, gall dindi, vedella i porc.

* Làctics La Fageda. Sucre integral de Panela **BIO**



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Arròs amb saltejat campestre Hamburguesa de vedella al forn amb velouté de pastanaga Fruita del temps	2 Trinxat de la Cerdanya vegetal Remenat d'ous amb verdures Amanida verda Fruita del temps	3 Ragu de lleties vegetal Hamburguesa de tofu i espinacs Albergínia al forn Fruita del temps	4 Patates al graten Gall dindi a la llimona Enciam i espàrrecs Fruita del temps	5 Fideus amb verdures del temps Truita francesa Enciam i raves logurt natural
8 Espaguetis integrals amb xampinyons i salsa de tomàquet Gall dindi al forn amb herbes provençals Enciam amanit Fruita del temps	9 Bròquil i patata al vapor Salsitxes de porc amb salsa de tomàquet Fruita del temps	10 Arròs amb ceba caramelitzada Truita francesa Enciam i ceba Fruita del temps	11 Crema de verdures del temps Cigrons saltats amb espinacs Fruita del temps	12 Coliflor i patata amb pebre vermell dolç Ous durs amb salsa de tomàquet (s/tonyina) Enciam i cogombre logurt natural
15 Patates a lo pobre vegetal Magre de vedella amb mussel·la de poma Fruita del temps	16 Tallarins amb sofregit de tomàquet, ceba i daus de pastanaga Albergínia arrebossada Fruita del temps	17 Wok de verdures campestres Cuscús Crema de xocolata Fruita del temps	18 Arròs amb carxofes i bolets Enciam i col lombarda Fruita del temps	19 Faves guisades amb verdures Magre de porc amb pinya, ceba i pastanaga logurt natural
22 Riso Vedella al forn amb pebrot vermell i llorer Enciam i raves Fruita del temps	23 Amanida de Sant Jordi amb vinagreta de maduixes Canelons vegetals (s/gratinar) Enciam i blat de moro logurt de sabors	24 Mongeta pinta estofada amb tomàquet, ceba i pebrot Tempe amb patata i xampinyons Fruita del temps	25 Puré de patata i api Gall dindi al pebre amb pastanaga, patata i carxofa Enciam i col lombarda Fruita del temps	26 Macarrons integrals amb pebrot vermell i orenga Truita francesa Enciam i pebrot Fruita del temps
29 Tallarins amb verdures (carbassó, albergínia, pastanaga i ceba) Gall dindi a l'allet Enciam i pastanaga Fruita del temps	30 Patates estofades amb verdures Llom de porc adobat Enciam i remolatxa Fruita del temps	31 Arròs integral amb albergínia i carbassó Truita d'espinacs Enciam i ceba Gelatina	31 Lleties estofades amb quinoa Magre de vedella amb mussel·lina de poma Enciam i col lombarda Fruita del temps	31 logurt de sabors

Vacances de setmana Santa



Fundació Futur és una organització social creada el 1996 amb la missió de generar un impacte positiu en la societat. Cuinem amb productes de proximitat, ecològics i de comerç just. Oferim un servei de restauració sostenible mitjançant el projecte MES (Menjadors Escolars Sostenibles) que es basa en quatre eixos:

- Alimentari
- Ambiental
- Justícia social
- Educatiu i formatiu

Els nostres menús segueixen el patró de la dieta mediterrània i de l'estratègia NAOS.

* La pasta, llegum i arròs són **ecològiques**.

La fruita i verdures de **proximitat/ecològiques**.

* Un cop a la setmana el pa serà integral.

* Aquest mes fruita: mandarina, poma i taronja.

* La carn de **proximitat**: pollastre, gall dindi, vedella i porc.

* Làctics La Fageda. Sucre integral de Panela **BIO**



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Arròs amb saltejat campestre Bistec de vedella amb velouté de pastanaga Fruita del temps	2 Trinxat de la Cerdanya vegetal Remenat d'ous amb verdures Amanida verda Fruita del temps	3 Ragu de lleties vegetal Tofu fresc amb espinacs saltats Albergínia al forn Fruita del temps	4 Patates al graten (s/farina de blat) Gall dindi a la llimona Enciam i espàrrecs Fruita del temps	5 Fideus* amb verdures del temps Tonyina a la planxa Enciam i raves logurt natural
8 Espaguetis* amb xampinyons i salsa de tomàquet Gall dindi al forn amb herbes provençals Enciam amanit Fruita del temps	9 Bròquil i patata al vapor Llom de porc amb salsa de tomàquet Fruita del temps	10 Arròs amb ceba caramelitzada Carboner escabechat Enciam i olives Fruita del temps	11 Crema de verdures del temps Cigrons saltats amb espinacs Fruita del temps	12 Coliflor i patata amb pebre vermell dolç Ous durs amb tomàquet i tonyina Enciam i cogombre logurt natural
15 Patates a lo pobre vegetal Magre de vedella amb mussel·la de poma Albergínia al forn Fruita del temps	16 Tallarins* amb sofregit de tomàquet, ceba i daus de pastanaga Amanida verda Fruita del temps	17 Wok de verdures campestres Crema de xocolata Fruita del temps	18 Arròs amb carxofes i bolets Enciam i col lombarda Fruita del temps	19 Faves guisades amb verdures Magre de porc amb pinya, ceba i pastanaga logurt natural
22 Risol Vedella al forn amb pebrot vermell i lloret Enciam i pipes Fruita del temps	23 Amanida de Sant Jordi amb vinagreta de maduixes Salsitxes de pollastre amb salsa de tomàquet Enciam i blat de moro logurt de sabors	24 Mongeta pinta estofada amb tomàquet, ceba i pebrot Tofu amb patata i xampinyons Fruita del temps	25 Purè de patata i api Gall dindi al pebre amb pastanaga, patata i carxofa Enciam i col lombarda Fruita del temps	26 Macarrons* amb pebrot vermell i orenga Salmó amb salsa marinera Enciam i pebrot Fruita del temps
29 Espaguetis* amb verdures (carbassó, albergínia, pastanaga i ceba) Gall dindi a l'allet Enciam i pastanaga Fruita del temps	30 Patates estofades amb verdures Llom de porc adobat Enciam i remolatxa Fruita del temps	31 Arròs integral amb albergínia i carbassó Truita d'espinacs Enciam i olives Gelatina	31 Lleties estofades amb quinoa Magre de vedella amb mussel·la de poma Enciam i col lombarda Fruita del temps	31 logurt de sabors

Vacances de setmana Santa



Fundació Futur és una organització social creada el 1996 amb la missió de generar un impacte positiu en la societat. Cuinem amb productes de proximitat, ecològics i de comerç just. Oferim un servei de restauració sostenible mitjançant el projecte MES (Menjadors Escolars Sostenibles) que es basa en quatre eixos:

- Alimentari
- Ambiental
- Justícia social
- Educatiu i formatiu

Els nostres menús segueixen el patró de la dieta mediterrània i de l'estratègia NAOS.

* La pasta, llegum i arròs són **ecològiques**.

La fruita i verdures de **proximitat/ecològiques**.

* Un cop a la setmana el pa serà integral.

* Aquest mes fruita: mandarina, poma i taronja.

* La carn de **proximitat**: pollastre, gall dindi, vedella i porc.

* Làctics La Fageda. Sucre integral de Panela **BIO**



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Arròs amb saltejat campestre Bistec de vedella amb velouté de pastanaga Fruita del temps	2 Trinxat de la Cerdanya vegetal Filet de lluç a la planxa Amanida verda Fruita del temps	3 Ragu de lleties vegetal Hamburguesa de tofu i espinacs Albergínia al forn Fruita del temps	4 Purè de patata i ceba (s/productes làctics) Gall dindi a la llimona Enciam i espàrrecs Fruita del temps	5 Fideus* amb verdures del temps Tonyina a la planxa Enciam i raves logurt s/lactosa
8 Espaguetis* amb xampinyons i salsa de tomàquet Gall dindi al forn amb herbes provençals Enciam amanit Fruita del temps	9 Bròquil i patata al vapor Llom de porc amb salsa de tomàquet Fruita del temps	10 Arròs amb ceba caramelitzada Carboner escabechat Enciam i ceba Fruita del temps	11 Crema de verdures del temps Cigrons saltats amb espinacs Fruita del temps	12 Coliflor i patata amb pebre vermell dolç Tonyina a la planxa Enciam i cogombre logurt s/lactosa
15 Patates a lo pobre vegetal Magre de vedella amb mussel·la de poma Albergínia al forn Fruita del temps	16 Tallarins* amb sofregit de tomàquet, ceba i daus de pastanaga Wok de verdures campestres Cuscús logurt s/lactosa	17 Arròs amb carxofes i bolets Enciam i col lombarda Fruita del temps	18 Faves guisades amb verdures Magre de porc amb pinya, ceba i pastanaga logurt s/lactosa	19 Macarrons* amb pebrot vermell i orenga Salmó amb salsa marinera Enciam i pebrot Fruita del temps
22 Amanida de Sant Jordi amb vinagreta de maduixes (s/fruits secs) Salsitxes de pollastre amb salsa de tomàquet Enciam i blat de moro logurt s/lactosa	23 Mongeta pinta estofada amb tomàquet, ceba i pebrot Tempe amb patata i xampinyons Fruita del temps	24 Purè de patata i api Gall dindi al pebre amb pastanaga, patata i carxofa Enciam i col lombarda Fruita del temps	25 Macarrons* amb pebrot vermell i orenga Salmó amb salsa marinera Enciam i pebrot Fruita del temps	26 Espaguetis* amb verdures (carbassó, albergínia, pastanaga i ceba) Gall dindi a l'allet Enciam i pastanaga Fruita del temps
29 Patates estofades amb verdures Llom de porc adobat Enciam i remolatxa Fruita del temps	30 Arròs integral amb albergínia i carbassó Gall dindi a la planxa amb espinacs saltats Enciam i olives Gelatina	31 Lleties estofades amb quinoa Magre de vedella amb mussel·la de poma Enciam i col lombarda Fruita del temps	32 logurt s/lactosa	

Vacances de setmana Santa



Fundació Futur és una organització social creada el 1996 amb la missió de generar un impacte positiu en la societat. Cuinem amb productes de proximitat, ecològics i de comerç just. Oferim un servei de restauració sostenible mitjançant el projecte MES (Menjadors Escolars Sostenibles) que es basa en quatre eixos:

- Alimentari
- Ambiental
- Justícia social
- Educatiu i formatiu

Els nostres menús segueixen el patró de la dieta mediterrània i de l'estratègia NAOS.

* La pasta, llegum i arròs són **ecològiques**.

La fruita i verdures de **proximitat/ecològiques**.

* Un cop a la setmana el pa serà integral.

* Aquest mes fruita: mandarina, poma i taronja.

* La carn de **proximitat**: pollastre, gall dindi, vedella i porc.

* Làctics La Fageda. Sucre integral de Panela **BIO**



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Arròs amb saltejat campestre Hamburguesa de vedella al forn amb velouté de pastanaga Fruita (NO KIWI)	2 Trinxat de la Cerdanya vegetal Remenat d'ous amb verdures Amanida verda Fruita (NO KIWI)	3 Ragu de lleties vegetal Hamburguesa de tofu i espinacs Albergínia al forn Fruita (NO KIWI)	4 Patates al graten Gall dindi a la llimona Enciam i espàrrecs Fruita (NO KIWI)	5 Fideus amb verdures del temps Tonyina a la planxa Enciam i raves logurt natural
8 Espaguetis integrals amb xampinyons i salsa de tomàquet Gall dindi al forn amb herbes provençals Enciam amanit Fruita (NO KIWI)	9 Bròquil i patata al vapor Salsitxes de porc amb salsa de tomàquet Fruita (NO KIWI)	10 Arròs amb ceba caramelitzada Carboner escabetxat Enciam i olives Fruita (NO KIWI)	11 Crema de verdures del temps Cigrons saltats amb espinacs Fruita (NO KIWI)	12 Coliflor i patata amb pebre vermell dolç Ous durs amb tomàquet i tonyina Enciam i cogombre logurt natural
15 Patates a lo pobre vegetal Magre de vedella amb mussel·les Fruita (NO KIWI)	16 Tallarins amb sofregit de tomàquet, ceba i daus de pastanaga Albergínia arrebossada Fruita (NO KIWI)	17 Wok de verdures campestres Cuscús Crema de xocolata	18 Arròs amb carxofes i bolets Enciam i col lombarda Fruita (NO KIWI)	19 Faves guisades amb verdures Magre de porc amb pinya, ceba i pastanaga logurt natural
22 Riso Vedella al forn amb pebrot vermell i lloret Enciam i pipes Fruita (NO KIWI)	23 Amanida de Sant Jordi amb vinagreta de maduixes Canelons de Drac gratinats Enciam i blat de moro logurt de sabors	24 Mongeta pinta estofada amb tomàquet, ceba i pebrot Tempe amb patata i xampinyons Fruita (NO KIWI)	25 Puré de patata i api Gall dindi al pebre amb pastanaga, patata i carxofa Enciam i col lombarda Fruita (NO KIWI)	26 Macarrons integrals amb pebrot vermell i orenga Salmó amb salsa marinera Enciam i pebrot Fruita (NO KIWI)
29 Tallarins amb verdures (carbassó, albergínia, pastanaga i ceba) Gall dindi a l'allet Enciam i pastanaga Fruita (NO KIWI)	30 Patates estofades amb verdures Llom de porc adobat Enciam i remolatxa Fruita (NO KIWI)			

Vacances de setmana Santa



Fundació Futur és una organització social creada el 1996 amb la missió de generar un impacte positiu en la societat. Cuinem amb productes de proximitat, ecològics i de comerç just. Oferim un servei de restauració sostenible mitjançant el projecte MES (Menjadors Escolars Sostenibles) que es basa en quatre eixos:

- Alimentari
- Ambiental
- Justícia social
- Educatiu i formatiu

Els nostres menús segueixen el patró de la dieta mediterrània i de l'estratègia NAOS.

* La pasta, llegum i arròs són **ecològiques**.

La fruita i verdures de **proximitat/ecològiques**.

* Un cop a la setmana el pa serà integral.

* Aquest mes fruita: mandarina, poma i taronja.

* La carn de **proximitat**: pollastre, gall dindi, vedella i porc.

* Làctics La Fageda. Sucre integral de Panela **BIO**



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Arròs amb saltejat campestre Hamburguesa de vedella al forn amb velouté de pastanaga Fruita del temps	2 Trinxat de la Cerdanya vegetal Remenat d'ous amb verdures Amanida verda Fruita del temps	3 Ragu de lleties vegetal Hamburguesa de tofu i espinacs Albergínia al forn Fruita del temps	4 Patates al graten Gall dindi a la llimona Enciam i espàrrecs Fruita del temps	5 Fideus amb verdures del temps Tonyina a la planxa Enciam i raves logurt natural
8 Espaguetis integrals amb xampinyons i salsa de tomàquet Gall dindi al forn amb herbes provençals Enciam amanit Fruita del temps	9 Bròquil i patata al vapor Salsitxes de porc amb salsa de tomàquet Fruita del temps	10 Arròs amb ceba caramelitzada Carboner escabechat Enciam i ceba Fruita del temps	11 Crema de verdures del temps Cigrons saltats amb espinacs Fruita del temps	12 Coliflor i patata amb pebre vermell dolç Ous durs amb tomàquet i tonyina Enciam i cogombre logurt natural
15 Patates a lo pobre vegetal Magre de vedella amb mussel·la de poma Riscó Vedella al forn amb pebrot vermell i llorer Enciam i raves Fruita del temps	16 Tallarins amb sofregit de tomàquet, ceba i daus de pastanaga Albergínia arrebossada Fruita del temps	17 Cuscús Crema de xocolata Fruita del temps	18 Arròs amb carxofes i bolets Enciam i col lombarda Fruita del temps	19 Faves guisades amb verdures Magre de porc amb pinya, ceba i pastanaga logurt natural
22 Amanida de Sant Jordi amb vinagreta de maduixes (s/fruits secs) Canelons vegetals (s/gratinar) Enciam i blat de moro logurt de sabors	23 Mongeta pinta estofada amb tomàquet, ceba i pebrot Tempe amb patata i xampinyons Fruita del temps	24 Purè de patata i api Gall dindi al pebre amb pastanaga, patata i carxofa Enciam i col lombarda Fruita del temps	25 Macarrons integrals amb pebrot vermell i orenga Salmó amb salsa marinera Enciam i pebrot Fruita del temps	26 Tallarins amb verdures (carbassó, albergínia, pastanaga i ceba) Gall dindi a l'allet Enciam i pastanaga Fruita del temps
29 Patates estofades amb verdures Llom de porc adobat Enciam i remolatxa Fruita del temps	30 Arròs integral amb albergínia i carbassó Truita d'espinacs Enciam i ceba Gelatina	31 Lleties estofades amb quinoa Magre de vedella amb mussel·lina de poma Enciam i col lombarda Fruita del temps	32 logurt de sabors	

Vacances de setmana Santa



Fundació Futur és una organització social creada el 1996 amb la missió de generar un impacte positiu en la societat. Cuinem amb productes de proximitat, ecològics i de comerç just. Oferim un servei de restauració sostenible mitjançant el projecte MES (Menjadors Escolars Sostenibles) que es basa en quatre eixos:

- Alimentari
- Ambiental
- Justícia social
- Educatiu i formatiu

Els nostres menús segueixen el patró de la dieta mediterrània i de l'estratègia NAOS.

* La pasta, llegum i arròs són **ecològiques**.

La fruita i verdures de **proximitat/ecològiques**.

* Un cop a la setmana el pa serà integral.

* Aquest mes fruita: mandarina, poma i taronja.

* La carn de **proximitat**: pollastre, gall dindi, vedella i porc.

* Làctics La Fageda. Sucre integral de Panela **BIO**



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Arròs amb saltejat campestre Hamburguesa de vedella al forn amb velouté de pastanaga Fruita (NO PARAGUAYO)	2 Trinxat de la Cerdanya vegetal Remenat d'ous amb verdures Amanida verda Fruita (NO PARAGUAYO)	3 Ragu de lleties vegetal Hamburguesa de tofu i espinacs Albergínia al forn Fruita (NO PARAGUAYO)	4 Patates al graten Gall dindi a la llimona Enciam i espàrrecs Fruita (NO PARAGUAYO)	5 Fideus amb verdures del temps Tonyina a la planxa Enciam i raves logurt natural
8 Espaguetis integrals amb xampinyons i salsa de tomàquet Gall dindi al forn amb herbes provençals Enciam amanit Fruita (NO PARAGUAYO)	9 Bròquil i patata al vapor Salsitxes de porc amb salsa de tomàquet Fruita (NO PARAGUAYO)	10 Arròs amb ceba caramelitzada Carboner escabetxat Enciam i olives Fruita (NO PARAGUAYO)	11 Crema de verdures del temps Cigrons saltats amb espinacs Fruita (NO PARAGUAYO)	12 Coliflor i patata amb pebre vermell dolç Ous durs amb tomàquet i tonyina Enciam i cogombre logurt natural
15 Patates a lo pobre vegetal Magre de vedella amb mussel·la de poma Albergínia arrebossada Fruita (NO PARAGUAYO)	16 Tallarins amb sofregit de tomàquet, ceba i daus de pastanaga Wok de verdures campestres Cuscús Crema de xocolata Fruita (NO PARAGUAYO)	17 Arròs amb carxofes i bolets Magre de porc amb pinya, ceba i pastanaga Enciam i col lombarda Fruita (NO PARAGUAYO)	18 Faves guisades amb verdures Macarrons integrals amb pebrot vermell i orenga Salmó amb salsa marinera Enciam i pebrot Fruita (NO PARAGUAYO)	19
22 Riso Vedella al forn amb pebrot vermell i llorer Enciam i pipes Fruita (NO PARAGUAYO)	23 Amanida de Sant Jordi amb vinagreta de maduixes Canelons de Drac gratinats Enciam i blat de moro logurt de sabors	24 Mongeta pinta estofada amb tomàquet, ceba i pebrot Tempe amb patata i xampinyons Fruita (NO PARAGUAYO)	25 Puré de patata i api Gall dindi al pebre amb pastanaga, patata i carxofa Enciam i col lombarda Fruita (NO PARAGUAYO)	26
29 Tallarins amb verdures (carbassó, albergínia, pastanaga i ceba) Gall dindi a l'allet Enciam i pastanaga Fruita (NO PARAGUAYO)	30 Patates estofades amb verdures Llom de porc adobat Enciam i remolatxa Fruita (NO PARAGUAYO)			

Vacances de setmana Santa



Fundació Futur és una organització social creada el 1996 amb la missió de generar un impacte positiu en la societat. Cuinem amb productes de proximitat, ecològics i de comerç just. Oferim un servei de restauració sostenible mitjançant el projecte MES (Menjadors Escolars Sostenibles) que es basa en quatre eixos:

- Alimentari
- Ambiental
- Justícia social
- Educatiu i formatiu

Els nostres menús segueixen el patró de la dieta mediterrània i de l'estratègia NAOS.

* La pasta, llegum i arròs són **ecològiques**.

La fruita i verdures de **proximitat/ecològiques**.

* Un cop a la setmana el pa serà integral.

* Aquest mes fruita: mandarina, poma i taronja.

* La carn de **proximitat**: pollastre, gall dindi, vedella i porc.

* Làctics La Fageda. Sucre integral de Panela **BIO**



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Arròs amb saltejat campestre Bistec de vedella amb velouté de pastanaga Fruita del temps	2 Trinxat de la Cerdanya vegetal Filet de lluç a la planxa Amanida verda Fruita del temps	3 Ragu de lleties vegetal Hamburguesa de tofu i espinacs Albergínia al forn Fruita del temps	4 Purè de patata i ceba (s/productes làctics) Gall dindi a la llimona Enciam i espàrrecs Fruita del temps	5 Fideus* amb verdures del temps Tonyina a la planxa Enciam i raves Postres de soia
8 Espaguetis* amb xampinyons i salsa de tomàquet Gall dindi al forn amb herbes provençals Enciam amanit Fruita del temps	9 Bròquil i patata al vapor Llom de porc amb salsa de tomàquet Fruita del temps	10 Arròs amb ceba caramelitzada Carboner escabechat Enciam i olives Fruita del temps	11 Crema de verdures del temps Cigrons saltats amb espinacs Fruita del temps	12 Coliflor i patata amb pebre vermell dolç Tonyina a la planxa Enciam i cogombre Postres de soia
15 Patates a lo pobre vegetal Magre de vedella amb mussel·la de poma Albergínia al forn Fruita del temps	16 Tallarins* amb sofregit de tomàquet, ceba i daus de pastanaga Wok de verdures campestres Cuscús Postres de soia	17 Arròs amb carxofes i bolets Magre de porc amb pinya, ceba i pastanaga Enciam i col lombarda Fruita del temps	18 Faves guisades amb verdures Macarrons* amb pebrot vermell i orenga Salmó amb salsa marinera Enciam i pebrot Fruita del temps	19
22 Riso Vedella al forn amb pebrot vermell i llorer Enciam i pipes Fruita del temps	23 Amanida de Sant Jordi amb vinagreta de maduixes Salsitxes de pollastre amb salsa de tomàquet Enciam i blat de moro Postres de soia	24 Mongeta pinta estofada amb tomàquet, ceba i pebrot Tempe amb patata i xampinyons Fruita del temps	25 Purè de patata i api Gall dindi al pebre amb pastanaga, patata i carxofa Enciam i col lombarda Fruita del temps	26
29 Espaguetis* amb verdures (carbassó, albergínia, pastanaga i ceba) Gall dindi a l'allet Enciam i pastanaga Fruita del temps	30 Patates estofades amb verdures Llom de porc adobat Enciam i remolatxa Fruita del temps	31 Arròs integral amb albergínia i carbassó Tofu a la planxa amb espinacs saltats Enciam i olives Gelatina	31 Lleties estofades amb quinoa Magre de vedella amb mussel·lina de poma Enciam i col lombarda Fruita del temps	31 Compota de fruites

Vacances de setmana Santa



Fundació Futur és una organització social creada el 1996 amb la missió de generar un impacte positiu en la societat. Cuinem amb productes de proximitat, ecològics i de comerç just. Oferim un servei de restauració sostenible mitjançant el projecte MES (Menjadors Escolars Sostenibles) que es basa en quatre eixos:

- Alimentari
- Ambiental
- Justícia social
- Educatiu i formatiu

Els nostres menús segueixen el patró de la dieta mediterrània i de l'estratègia NAOS.

* La pasta, llegum i arròs són **ecològiques**.

La fruita i verdures de **proximitat/ecològiques**.

* Un cop a la setmana el pa serà integral.

* Aquest mes fruita: mandarina, poma i taronja.

* La carn de **proximitat**: pollastre, gall dindi, vedella i porc.

* Làctics La Fageda. Sucre integral de Panela **BIO**



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Plat únic: 1 Espaguetis amb tomàquet i ou dur ratllat Fruita del temps	Arròs caldós 2 Bistec a la planxa amb amanida Fruita del temps	Sopa de tomàquet 3 Amanida de bulgur Fruita del temps	Cigrons amanits 4 Llenguado a la planxa amb amanida Fruita del temps	Mongeta 5 tendra i patata Gall dindi al forn Macedònia
Pèsols, pastanaga 8 i blat de moro Cuets de rap Fruita del temps	Espirals amb 9 verduretes Bacallà al forn Iogurt natural	Espirals amb 10 verduretes Truita francesa Fruita del temps	Crema de porros 11 Truita de farina de cigrons amb patata Iogurt natural	Tomàquets 12 farcits (vegetal) Xai al forn Fruita del temps
15 Festiu	16 Festiu	17 Festiu	18 Festiu	19 Festiu
22 Festiu	23 Sopa de ceba Sípia a la planxa amb patata al forn Flam casolà	24 Plat únic: Albergínia farcida de llegums, patata i verdures gratinada Fruita del temps	25 Faves estofades (vegetal) Truita de carbassó Fruita del temps	26 Tirabec amb patata Bistec de vedella Poma al forn
29 Amanida de cigrons Truita de xampinyons i ceba Postres de soia	30 Brou d'au amb arròs Bruixa a la planxa Fruita del temps			

Sopar saludable



Fruïtes i verdures de temporada

Albercoc

Cireres

Nespra

Maduixa

Llimona

Préssec

Bledes

Espàrrec verd

Espinac

Pastanaga

Ceba

Coliflor



BON PROFIT!

Sabies que...

L'oli d'oliva és un greix d'origen vegetal que s'obté del suc que s'extreu de les olives. Els mètodes de recolecció més importants són:

Vibració: s'agita mecànicament el tronc o les branques de l'arbre per fer que es desprengui el fruit.
Batuda: és el sistema tradicional que consisteix en colpejar amb vares de plàstic on es col·loca una xarxa sota el arbre perquè les olives caiguin sobre aquesta.



Beneficis

Té un alt contingut en àcids grassos monoinsaturats on destaca l'àcid oleic i conté antioxidants com el polifenol on augmenta el colesterol bo. Ric en vitamines i minerals.

Tipus d'oli d'oliva:

Oli d'oliva verge extra: Es el més pur ja que s'elabora a partir d'un procés d'extracció mecànica en fred.

Oli d'oliva verge: Es igual que el verge extra pero una mica més àcid.

Oli de pinyolada: S'elabora a partir de la polpa i els ossos de l'oliva on es barreja amb l'oli d'oliva.



On les podem incloure?

Pa amb tomàquet amb un rajoli d'oli d'oliva Amanida de tomàquet, olives i ceba amb oli d'oliva Mongeta, patata i ours durs amb oli d'oliva Coca de verdures i formatge

