

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1 <b>FESTA</b>	2 Fideuà Truita de formatge logurt natural	3 Bròquil amb patata Pollastre a l'allet Enciam i blat de moro Fruita del temps	4 Llenties estofades amb verdures Filet de lluç al forn amb enciam i tomàquet Fruita del temps	5 Arròs amb verdures Botifarra de porc amb salsa de tomàquet Enciam Fruita del temps
8 Espaguetis amb salsa de bolets Llimanda al forn amb pèsols i pastanaga Fruita del temps	9 Cigrons estofats amb verdures Truita de carbassó, patata i ceba logurt natural	10 Arròs amb salsa de tomàquet Escalopa de vedella amb enciam i olives Fruita del temps	11 Brou d'au amb pasta Pollastre al forn amb patates fregides Fruita del temps	12 Bledes amb patata Lluç al forn amb salsa verda amb enciam i remolatxa Fruita del temps
15 Paella vegetal amb arròs integral Truita de pernil dolç Enciam i cogombre Fruita del temps	16 Mongeta blanca estofada amb verdures Salsitxes d'au amb salsa de tomàquet Fruita del temps	17 Crema de verdures Pollastre al forn amb cuscus Fruita del temps	18 Macarrons a la putanesca Bacallà a la mel amb enciam i espàrrecs Fruita del temps	19 Pèsols amb patata Fricandó de vedella Fruita del temps
22 Espaguetis al pesto Tiretes de lluç amb enciam i pastanaga Fruita del temps	23 Mongeta amb patata Mandonguilles a la jardineria logurt natural	24 Cigrons estofats Remenat d'ou amb xampinyons i porros Enciam i olives Fruita del temps	25 Crema de pastanaga Pizza de tonyina i formatge Enciam i cogombre Fruita del temps	26 Amanida d'arròs amb vegetals Cuixetes de pollastre amb salsa de ceba Fruita del temps
29 Llenties estofades amb verdures Ous durs farcits amb tonyina Fruita del temps	30 Arròs a la cassola Llenguadina al forn Enciam i cogombre Fruita del temps	31 Amanida de patata amb vegetals Hamburguesa amb ceba potxada Fruita del temps		

**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 ECO. La fruita i verdures de proximitat.

\*Aquest mes fruita: kiwi, poma, prunes, síndria, pera conferencia, plàtan i taronja  
La carn (pollastre, gall d'indi, vedella i porc) i peix de proximitat (lluç, llenguadina, i bacallà.)

Làctics La Fageda. Sucre integral de Panela BIO

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1 <b>FESTA</b>	2 Fideuà Truita de formatge logurt natural	3 Bròquil amb patata Pollastre a l'allet Enciam i blat de moro Fruita del temps	4 Patates estofades amb verdures Filet de lluç al forn amb enciam i tomàquet Fruita del temps	5 Arròs amb verdures Botifarra de porc* amb salsa de tomàquet Enciam Fruita del temps
8 Espaguetis amb salsa de bolets Llimanda al forn amb pèsols i pastanaga Fruita del temps	9 Brou vegetal amb pasta Truita de carbassó, patata i ceba logurt natural	10 Arròs amb salsa de tomàquet Escalopa de vedella amb enciam i olives Fruita del temps	11 Brou d'au amb pasta Pollastre al forn amb patates fregides Fruita del temps	12 Bledes amb patata Lluç al forn amb salsa verda amb enciam i remolatxa Fruita del temps
15 Paella vegetal (s/pèsols) amb arròs integral Truita de pernil dolç* Enciam i cogombre Fruita del temps	16 Tallarins saltats amb verdures Salsitxes d'au* amb salsa de tomàquet Fruita del temps	17 Crema de verdures Pollastre al forn amb cuscus Fruita del temps	18 Macarrons a la putanesca Bacallà a la mel amb enciam i espàrrecs Fruita del temps	19 Bròquil amb patata Fricandó de vedella (s/pèsols) Fruita del temps
22 Espaguetis al pesto Tiretes de lluç amb enciam i pastanaga Fruita del temps	23 Mongeta tendra amb patata Mandonguilles a la jardineria (s/pèsols) logurt natural	24 Verdures estofades amb patata Remenat d'ou amb xampinyons i porros Enciam i olives Fruita del temps	25 Crema de pastanaga Pizza* de tonyina i formatge Enciam i cogombre Fruita del temps	26 Amanida d'arròs amb vegetals Cuixetes de pollastre amb salsa de ceba Fruita del temps
29 Cuscús amb verdures Ous durs farcits amb tonyina Fruita del temps	30 Arròs a la cassola (s/pèsols) Llenguadina al forn Enciam i cogombre Fruita del temps	31 Amanida de patata amb vegetals Hamburguesa* amb ceba potxada Fruita del temps		

\*Cal verificar segons l'etiquetatge dels ingredients utilitzats que no contenen llegums ni soja.  
\*\*Fregits amb oli nou

**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 ECO. La fruita i verdures de proximitat.

\*Aquest mes fruita: kiwi, poma, prunes, síndria, pera conferencia, plàtan i taronja  
La carn (pollastre, gall d'indi, vedella i porc) i peix de proximitat (lluç, llenguadina, i bacallà.)

Làctics La Fageda. Sucre integral de Panela BIO

\* Dietista-Nutricionista. Laura Beltrán Col.1278

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1 <b>FESTA</b>	2 Fideuà (s/picada f.s) Trita de formatge logurt natural	3 Bròquil amb patata Pollastre a l'allet (s/picada f.s) Enciam i blat de moro Fruita del temps	4 Llenties estofades amb verdures Filet de lluç al forn (s/picada f.s) amb enciam i tomàquet Fruita del temps	5 Arròs amb verdures Botifarra de porc* amb salsa de tomàquet Enciam Fruita del temps
8 Espaguetis amb salsa de bolets Llimanda al forn amb pèsols i pastanaga Fruita del temps	9 Cigrons estofats amb verdures Trita de carbassó, patata i ceba logurt natural	10 Arròs amb salsa de tomàquet Escalopa de vedella** amb enciam i olives Fruita del temps	11 Brou d'au amb pasta Pollastre al forn amb patates fregides** Fruita del temps	12 Bledes amb patata Lluç al forn amb salsa verda (s/picada f.s) amb enciam i remolatxa Fruita del temps
15 Paella vegetal amb arròs integral Trita de pernil dolç Enciam i cogombre Fruita del temps	16 Mongeta blanca estofada amb verdures Salsitxes d'au* amb salsa de tomàquet Fruita del temps	17 Crema de verdures Pollastre al forn amb cuscus Fruita del temps	18 Macarrons a la putanesca Bacallà a la mel amb enciam i espàrrecs Fruita del temps	19 Pèsols amb patata Fricandó de vedella (s/picada f.s) Fruita del temps
22 Espaguetis al pesto Tiretes de lluç amb enciam i pastanaga Fruita del temps	23 Mongeta amb patata Mandonguilles a la jardineria (s/picada f.s) logurt natural	24 Cigrons estofats Remenat d'ou amb xampinyons i porros Enciam i olives Fruita del temps	25 Crema de pastanaga Pizza de tonyina i formatge Enciam i cogombre Fruita del temps	26 Amanida d'arròs amb vegetals Cuixetes de pollastre amb salsa de ceba Fruita del temps
29 Llenties estofades amb verdures Ous durs farcits amb tonyina Fruita del temps	30 Arròs a la cassola Llenguadina al forn Enciam i cogombre Fruita del temps	31 Amanida de patata amb vegetals Hamburguesa* amb ceba potxada Fruita del temps		

**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 ECO. La fruita i verdures de proximitat.

\*Aquest mes fruita: kiwi, poma, prunes, síndria, pera conferencia, plàtan i taronja  
La carn (pollastre, gall d'indi, vedella i porc) i peix de proximitat (lluç, llenguadina, i bacallà.)

Làctics La Fageda. Sucre integral de Panella BIO

\* Dietista-Nutricionista. Laura Beltrán Col.1278

\*Cal verificar segons l'etiquetatge dels ingredients utilitzats que no contenen fruits secs  
\*\*Fregits amb oli nou

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1 <b>FESTA</b>	2 Fideuà* Truita de formatge logurt natural	3 Bròquil amb patata Pollastre a l'allet Enciam i blat de moro Fruita del temps	4 Llenties estofades amb verdures Filet de lluç al forn amb enciam i tomàquet Fruita del temps	5 Arròs amb verdures Botifarra de porc* amb salsa de tomàquet Enciam Fruita del temps
8 Espaguetis* amb salsa de bolets Llimanda al forn amb pèsols i pastanaga Fruita del temps	9 Cigrons estofats amb verdures Truita de carbassó, patata i ceba logurt natural	10 Arròs amb salsa de tomàquet Escalopa de vedella (ingrd.s/gluten)** amb enciam i olives Fruita del temps	11 Brou d'au amb pasta* Pollastre al forn amb patates fregides** Fruita del temps	12 Bledes amb patata Lluç al forn amb salsa verda amb enciam i remolatxa Fruita del temps
15 Paella vegetal amb arròs integral Truita de pernil dolç* Enciam i cogombre Fruita del temps	16 Mongeta blanca estofada amb verdures Salsitxes d'au* amb salsa de tomàquet Fruita del temps	17 Crema de verdures Pollastre al forn amb arròs Fruita del temps	18 Macarrons* a la putanesca Bacallà a la mel amb enciam i espàrrecs Fruita del temps	19 Pèsols amb patata Fricandó de vedella (ingrd.s/farina) Fruita del temps
22 Espaguetis al pesto Tiretes de lluç amb enciam i pastanaga Fruita del temps	23 Mongeta amb patata Mandonguilles* a la jardineria (ingrd.s/farina) logurt natural	24 Cigrons estofats Remenat d'ou amb xampinyons i porros Enciam i olives Fruita del temps	25 Crema de pastanaga Pannini amb pa s/gluten de tonyina i formatge Enciam i cogombre Fruita del temps	26 Amanida d'arròs amb vegetals Cuixetes de pollastre amb salsa de ceba Fruita del temps
29 Llenties estofades amb verdures Ous durs farcits amb tonyina Fruita del temps	30 Arròs a la cassola Llenguadina al forn Enciam i cogombre Fruita del temps	31 Amanida de patata amb vegetals Hamburguesa* amb ceba potxada Fruita del temps		

\*Cal verificar segons l'etiquetatge dels ingredients utilitzats que no contenen gluten  
\*\*Fregits amb oli nou

**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 ECO. La fruita i verdures de proximitat.

\*Aquest mes fruita: kiwi, poma, prunes, síndria, pera conferencia, plàtan i taronja  
La carn (pollastre, gall d'indi, vedella i porc) i peix de proximitat (lluç, llenguadina, i bacallà.)

Làctics La Fageda. Sucre integral de Panela BIO

\* Dietista-Nutricionista. Laura Beltrán Col.1278

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1 <b>FESTA</b>	2 Fideuà* Truita de formatge logurt natural	3 Bròquil amb patata Pollastre a l'allet Enciam i blat de moro Fruita del temps	4 Llenties estofades amb verdures Filet de lluç al forn amb enciam i tomàquet Fruita del temps	5 Arròs amb verdures Botifarra de porc* amb salsa de tomàquet Enciam Fruita del temps
8 Espaguetis* amb salsa de bolets Llimanda al forn amb pèsols i pastanaga Fruita del temps	9 Cigrons estofats amb verdures Truita de carbassó, patata i ceba logurt natural	10 Arròs amb salsa de tomàquet Escalopa de vedella (ingrd.s/gluten)** amb enciam i olives Fruita del temps	11 Brou d'au amb pasta* Pollastre al forn amb patates fregides** Fruita del temps	12 Bledes amb patata Lluç al forn amb salsa verda amb enciam i remolatxa Fruita del temps
15 Paella vegetal amb arròs integral Truita de pernil dolç* Enciam i cogombre Fruita del temps	16 Mongeta blanca estofada amb verdures Salsitxes d'au* amb salsa de tomàquet Fruita del temps	17 Crema de verdures Pollastre al forn amb arròs Fruita del temps	18 Macarrons* a la putanesca Bacallà a la mel amb enciam i espàrrecs Fruita del temps	19 Pèsols amb patata Fricandó de vedella (ingrd.s/farina) Fruita del temps
22 Espaguetis al pesto Tiretes de lluç amb enciam i pastanaga Fruita del temps	23 Mongeta amb patata Mandonguilles* a la jardineria (ingrd.s/farina) logurt natural	24 Cigrons estofats Remenat d'ou amb xampinyons i porros Enciam i olives Fruita del temps	25 Crema de pastanaga Pannini amb pa s/gluten de tonyina i formatge Enciam i cogombre Fruita del temps	26 Amanida d'arròs amb vegetals Cuixetes de pollastre amb salsa de ceba Fruita del temps
29 Llenties estofades amb verdures Ous durs farcits amb tonyina Fruita del temps	30 Arròs a la cassola Llenguadina al forn Enciam i cogombre Fruita del temps	31 Amanida de patata amb vegetals Hamburguesa* amb ceba potxada Fruita del temps		

**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 ECO. La fruita i verdures de proximitat.

\*Aquest mes fruita: kiwi, poma, prunes, síndria, pera conferencia, plàtan i taronja  
La carn (pollastre, gall d'indi, vedella i porc) i peix de proximitat (lluç, llenguadina, i bacallà.)

Làctics La Fageda. Sucre integral de Panella BIO

\* Dietista-Nutricionista. Laura Beltrán Col.1278

\*Cal verificar segons l'etiquetatge dels ingredients utilitzats que no contenen gluten ni lactosa  
\*\*Fregits amb oli nou

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1 <b>FESTA</b>	2 Fideuà* Truita de formatge logurt natural	3 Bròquil amb patata Pollastre a l'allet Enciam i blat de moro Fruita del temps	4 Llenties estofades amb verdures Filet de lluç al forn amb enciam i tomàquet Fruita del temps	5 Arròs amb verdures Botifarra de porc* amb salsa de tomàquet Enciam Fruita del temps
8 Espaguetis* amb salsa de bolets Llimanda al forn amb pèsols i pastanaga Fruita del temps	9 Cigrons estofats amb verdures Truita de carbassó, patata i ceba logurt natural	10 Arròs amb salsa de tomàquet Escalopa de vedella (ingrd.s/gluten)** amb enciam i olives Fruita del temps	11 Brou d'au amb pasta* Pollastre al forn amb patates fregides Fruita del temps	12 Bledes amb patata Lluç al forn amb salsa verda amb enciam i remolatxa Fruita del temps
15 Paella vegetal amb arròs integral Truita de pernil dolç* Enciam i cogombre Fruita del temps	16 Mongeta blanca estofada amb verdures Salsitxes d'au* amb salsa de tomàquet Fruita del temps	17 Crema de verdures Pollastre al forn amb arròs Fruita del temps	18 Macarrons* a la putanesca Bacallà a la mel amb enciam i espàrrecs Fruita del temps	19 Pèsols amb patata Fricandó de vedella (ingrd.s/farina) Fruita del temps
22 Espaguetis al pesto Tiretes de lluç amb enciam i pastanaga Fruita del temps	23 Mongeta amb patata Mandonguilles* a la jardineria (ingrd.s/farina) logurt natural	24 Cigrons estofats Remenat d'ou amb xampinyons i porros Enciam i olives Fruita del temps	25 Crema de pastanaga Pannini amb pa s/gluten de tonyina i formatge Enciam i cogombre Fruita del temps	26 Amanida d'arròs amb vegetals Cuixetes de pollastre amb salsa de ceba Fruita del temps
29 Llenties estofades amb verdures Ous durs farcits amb tonyina Fruita del temps	30 Arròs a la cassola Llenguadina al forn Enciam i cogombre Fruita del temps	31 Amanida de patata amb vegetals Hamburguesa* amb ceba potxada Fruita del temps		

\*Cal verificar segons l'etiquetatge dels ingredients utilitzats que no contenen gluten  
\*\*Fregits amb oli nou

**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 ECO. La fruita i verdures de proximitat.

\*Aquest mes fruita: kiwi, poma, prunes, síndria, pera conferencia, plàtan i taronja  
La carn (pollastre, gall d'indi, vedella i porc) i peix de proximitat (lluç, llenguadina, i bacallà.)

Làctics La Fageda. Sucre integral de Panela BIO

\* Dietista-Nutricionista. Laura Beltrán Col.1278

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1 <b>FESTA</b>	2 Fideuà* Bacallà al forn amb enciam iogurt natural	3 Bròquil amb patata Pollastre a l'allet Enciam i blat de moro Fruita del temps	4 Llenties estofades amb verdures Filet de lluç al forn amb enciam i tomàquet Fruita del temps	5 Arròs amb verdures Botifarra de porc* amb salsa de tomàquet Enciam Fruita del temps
8 Espaguetis* amb salsa de bolets Llimanda al forn amb pèsols i pastanaga Fruita del temps	9 Cigrons estofats amb verdures Gall dindi al forn amb llit de carbassó, patata i ceba iogurt natural	10 Arròs amb salsa de tomàquet Escalopa de vedella (ingrd.s/ou)** amb enciam i olives Fruita del temps	11 Brou d'au amb pasta* Pollastre al forn amb patates fregides Fruita del temps	12 Bledes amb patata Lluç al forn amb salsa verda amb enciam i remolatxa Fruita del temps
15 Paella vegetal amb arròs integral Truita de pernil dolç Enciam i cogombre Fruita del temps	16 Mongeta blanca estofada amb verdures Salsitxes d'au amb salsa de tomàquet Fruita del temps	17 Crema de verdures Pollastre al forn amb cuscús Fruita del temps	18 Macarrons* a la putanesca Bacallà a la mel amb enciam i espàrrecs Fruita del temps	19 Pèsols amb patata Fricandó de vedella Fruita del temps
22 Espaguetis* al pesto (s/formatge) Tiretes de lluç amb enciam i pastanaga Fruita del temps	23 Mongeta amb patata Mandonguilles* a la jardineria iogurt natural	24 Cigrons estofats Llenguadina al forn amb xampinyons i porros Enciam i olives Fruita del temps	25 Crema de pastanaga Paninni de tonyina i verdures Enciam i cogombre Fruita del temps	26 Amanida d'arròs amb vegetals Cuixetes de pollastre amb salsa de ceba Fruita del temps
29 Llenties estofades amb verdures Tonyina a la planxa Fruita del temps	30 Arròs a la cassola Llenguadina al forn Enciam i cogombre Fruita del temps	31 Amanida de patata amb vegetals Hamburguesa* amb ceba potxada Fruita del temps		

**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 ECO. La fruita i verdures de proximitat.

\*Aquest mes fruita: kiwi, poma, prunes, síndria, pera conferencia, plàtan i taronja  
La carn (pollastre, gall d'indi, vedella i porc) i peix de proximitat (lluç, llenguadina, i bacallà.)

Làctics La Fageda. Sucre integral de Panella BIO

\*Cal verificar segons l'etiquetatge dels ingredients utilitzats que no contenen ou  
\*\*Fregits amb oli nou

\* Dietista-Nutricionista. Laura Beltrán Col.1278

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1 <b>FESTA</b>	2 Fideuà* Bacallà al forn amb enciam Postres de soja	3 Bròquil amb patata Pollastre a l'allet Enciam i blat de moro Fruita del temps	4 Llenties estofades amb verdures Filet de lluç al forn amb enciam i tomàquet Fruita del temps	5 Arròs amb verdures Botifarra de porc* amb salsa de tomàquet Enciam Fruita del temps
8 Espaguetis* amb salsa de bolets Llimanda al forn amb pèsols i pastanaga Fruita del temps	9 Cigrons estofats amb verdures Gall dindi al forn amb llit de carbassó, patata i ceba Postres de soja	10 Arròs amb salsa de tomàquet Escalopa de vedella (ingrd.s/ou)** amb enciam i olives Fruita del temps	11 Brou d'au amb pasta* Pollastre al forn amb patates fregides** Fruita del temps	12 Bledes amb patata Lluç al forn amb salsa verda amb enciam i remolatxa Fruita del temps
15 Paella vegetal amb arròs integral Llom de porc a la planxa amb enciam i cogombre Fruita del temps	16 Mongeta blanca estofada amb verdures Salsitxes d'au* amb salsa de tomàquet Postres de soja	17 Crema de verdures Pollastre al forn amb cuscús Fruita del temps	18 Macarrons* a la putanesca Bacallà a la mel amb enciam i espàrrecs Fruita del temps	19 Pèsols amb patata Fricandó de vedella Fruita del temps
22 Espaguetis* al pesto (s/formatge) Tiretes de lluç amb enciam i pastanaga Fruita del temps	23 Mongeta amb patata Mandonguilles* a la jardinera Postres de soja	24 Cigrons estofats Llenguadina al forn amb xampinyons i porros Enciam i olives Fruita del temps	25 Crema de pastanaga Paninni de tonyina i verdures Enciam i cogombre Fruita del temps	26 Amanida d'arròs amb vegetals Cuixetes de pollastre amb salsa de ceba Fruita del temps
29 Llenties estofades amb verdures Tonyina a la planxa Fruita del temps	30 Arròs a la cassola Llenguadina al forn Enciam i cogombre Fruita del temps	31 Amanida de patata amb vegetals Hamburguesa* amb ceba potxada Fruita del temps		

\*Cal verificar segons l'etiquetatge dels ingredients utilitzats que no contenen làctics ni ous  
\*\*Fregits amb oli nou

**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 ECO. La fruita i verdures de proximitat.

\*Aquest mes fruita: kiwi, poma, prunes, síndria, pera conferencia, plàtan i taronja  
La carn (pollastre, gall d'indi, vedella i porc) i peix de proximitat (lluç, llenguadina, i bacallà.)

Làctics La Fageda. Sucre integral de Panella BIO

\* Dietista-Nutricionista. Laura Beltrán Col.1278



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1 <b>FESTA</b>	2 Fideuà Trita de pernil dolç* logurt sense lactosa	3 Bròquil amb patata Pollastre a l'allet Enciam i blat de moro Fruita del temps	4 Llenties estofades amb verdures Filet de lluç al forn amb enciam i tomàquet Fruita del temps	5 Arròs amb verdures Botifarra de porc amb salsa de tomàquet Enciam Fruita del temps
8 Espaguetis amb salsa de bolets Llimanda al forn amb pèsols i pastanaga Fruita del temps	9 Cigrons estofats amb verdures Trita de carbassó, patata i ceba (ingrd.s/làctics) logurt sense lactosa	10 Arròs amb salsa de tomàquet Escalopa de vedella** amb enciam i olives Fruita del temps	11 Brou d'au amb pasta Pollastre al forn amb patates fregides** Fruita del temps	12 Bledes amb patata Lluç al forn amb salsa verda amb enciam i remolatxa Fruita del temps
15 Paella vegetal amb arròs integral Trita de pernil dolç* amb enciam i cogombre Fruita del temps	16 Mongeta blanca estofada amb verdures Salsitxes d'au* amb salsa de tomàquet logurt sense lactosa	17 Crema de verdures Pollastre al forn amb cuscús Fruita del temps	18 Macarrons a la putanesca Bacallà a la mel amb enciam i espàrrecs Fruita del temps	19 Pèsols amb patata Fricandó de vedella Fruita del temps
22 Espaguetis al pesto (s/formatge) Tiretes de lluç amb enciam i pastanaga Fruita del temps	23 Mongeta amb patata Mandonguilles* a la jardineria logurt sense lactosa	24 Cigrons estofats Remenat d'ou amb xampinyons i porros Enciam i olives Fruita del temps	25 Crema de pastanaga Paninni de tonyina i verdures Enciam i cogombre Fruita del temps	26 Amanida d'arròs amb vegetals Cuixetes de pollastre amb salsa de ceba Fruita del temps
29 Llenties estofades amb verdures Ous durs farcits amb tonyina Fruita del temps	30 Arròs a la cassola Llenguadina al forn Enciam i cogombre Fruita del temps	31 Amanida de patata amb vegetals Hamburguesa* amb ceba potxada Fruita del temps		

\*Cal verificar segons l'etiquetatge dels ingredients utilitzats que no contenen làctics  
\*\*Fregits amb oli nou

**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 ECO. La fruita i verdures de proximitat.

\*Aquest mes fruita: kiwi, poma, prunes, síndria, pera conferencia, plàtan i taronja  
La carn (pollastre, gall d'indi, vedella i porc) i peix de proximitat (lluç, llenguadina, i bacallà.)

Làctics La Fageda. Sucre integral de Panella BIO

\* Dietista-Nutricionista. Laura Beltrán Col.1278

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1 <b>FESTA</b>	2 Fideus amb verdures Trita de pernil dolç* Postres de soja	3 Bròquil amb patata Pollastre a l'allet Enciam i blat de moro Fruita del temps	4 Llenties estofades amb verdures Gall dindi al forn amb enciam i tomàquet Fruita del temps	5 Arròs amb verdures Botifarra de porc amb salsa de tomàquet Enciam Fruita del temps
8 Espaguetis amb salsa de bolets Gall dindi al forn amb pèsols i pastanaga Fruita del temps	9 Cigrons estofats amb verdures Trita de carbassó, patata i ceba (ingrd.s/làctics) Postres de soja	10 Arròs amb salsa de tomàquet Escalopa de vedella** amb enciam i olives (s/farcir) Fruita del temps	11 Brou d'au amb pasta Pollastre al forn amb patates fregides** Fruita del temps	12 Bledes amb patata Trita paisana amb enciam i remolatxa Fruita del temps
15 Paella vegetal amb arròs integral Trita de pernil dolç* Enciam i cogombre Fruita del temps	16 Mongeta blanca estofada amb verdures Salsitxes d'au* amb salsa de tomàquet Postres de soja	17 Crema de verdures Pollastre al forn amb cuscus Fruita del temps	18 Macarrons a la putanesca (ingrd.s/peix) Trita d'albergínia amb enciam i espàrrecs Fruita del temps	19 Pèsols amb patata Fricandó de vedella Fruita del temps
22 Espaguetis al pesto (s/formatge) Tiretes de gall dindi amb enciam i pastanaga Fruita del temps	23 Mongeta amb patata Mandonguilles* a la jardinera Postres de soja	24 Cigrons estofats Remenat d'ou amb xampinyons i porros Enciam i olives Fruita del temps	25 Crema de pastanaga Paninni de pernil i verdures Enciam i cogombre Fruita del temps	26 Amanida d'arròs amb vegetals Cuixetes de pollastre amb salsa de ceba Fruita del temps
29 Llenties estofades amb verdures Ous durs farcits amb salsa de tomàquet Fruita del temps	30 Arròs a la cassola Llenguadina al forn Enciam i cogombre Fruita del temps	31 Amanida de patata amb vegetals Hamburguesa* amb ceba potxada Fruita del temps		

\*Cal verificar segons l'etiquetatge dels ingredients utilitzats que no contenen làctics i peix o ltraces.  
\*\*Fregits amb oli nou

**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 ECO. La fruita i verdures de proximitat.

\*Aquest mes fruita: kiwi, poma, prunes, síndria, pera conferencia, plàtan i taronja  
La carn (pollastre, gall d'indi, vedella i porc) i peix de proximitat (lluç, llenguadina, i bacallà.)

Làctics La Fageda. Sucre integral de Panella BIO

\* Dietista-Nutricionista. Laura Beltrán Col.1278

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1 <b>FESTA</b>	2 Fideuà Truita de pernil dolç* logurt natural	3 Bròquil amb patata Pollastre a l'allet Enciam i blat de moro Fruita del temps	4 Llenties estofades amb verdures Filet de lluç al forn amb enciam i tomàquet Fruita del temps	5 Arròs amb verdures Botifarra* de porc amb salsa de tomàquet Enciam Fruita del temps
8 Espaguetis amb salsa de bolets (ingrd.s/làctics) Llimanda al forn amb pèsols i pastanaga Fruita del temps	9 Cigrons estofats amb verdures Truita de carbassó, patata i ceba (ingrd.s/làctics) Postres de soja	10 Arròs amb salsa de tomàquet Escalopa de gall dindi** amb enciam i olives Fruita del temps	11 Brou d'au amb pasta Pollastre al forn amb patates fregides** Fruita del temps	12 Bledes amb patata Lluç al forn amb salsa verda amb enciam i remolatxa Fruita del temps
15 Paella vegetal amb arròs integral Truita de pernil dolç* Enciam i cogombre Fruita del temps	16 Mongeta blanca estofada amb verdures Salsitxes* d'au amb salsa de tomàquet Fruita del temps	17 Crema de verdures Pollastre al forn amb cuscus Fruita del temps	18 Macarrons a la putanesca Bacallà a la mel amb enciam i espàrrecs Fruita del temps	19 Pèsols amb patata Fricandó de gall dindi Fruita del temps
22 Espaguetis al pesto (s/formatge) Tiretes de lluç amb enciam i pastanaga Fruita del temps	23 Mongeta amb patata Mandonguilles d'au* a la jardinera logurt natural	24 Cigrons estofats Remenat d'ou amb xampinyons i porros Enciam i olives Fruita del temps	25 Crema de pastanaga Paninni de tonyina i verdures Enciam i cogombre Fruita del temps	26 Amanida d'arròs amb vegetals Cuixetes de pollastre amb salsa de ceba Fruita del temps
29 Llenties estofades amb verdures Ous durs farcits amb tonyina Fruita del temps	30 Arròs a la cassola Llenguadina al forn Enciam i cogombre Fruita del temps	31 Amanida de patata amb vegetals Hamburguesa d'au* amb ceba potxada Fruita del temps		

\*Cal verificar segons l'etiquetatge dels ingredients utilitzats que no contenen làctics  
\*\*Fregits amb oli nou

**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 ECO. La fruita i verdures de proximitat.

\*Aquest mes fruita: kiwi, poma, prunes, síndria, pera conferencia, plàtan i taronja  
La carn (pollastre, gall d'indi, vedella i porc) i peix de proximitat (lluç, llenguadina, i bacallà.)

Làctics La Fageda. Sucre integral de Panella BIO

\* Dietista-Nutricionista. Laura Beltrán Col.1278



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1 Amanida variada Salmó amb anet amb patata al forn logurt natural	2 Amanida de tomàquet amb mozzarella i olives Llom de porc adobat amb patates xips Fruita del temps	3 Amanida de mongeta tendra amb olives Pollastre al curri amb arròs Poma al forn amb canyella	4 Puré de pèsols Trita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita del temps	5 Carbassó farcit amb bolets i formatge Lluç al forn amb enciam i raves Macedònia de fruites
8 Arròs saltat amb verdures Pernillets de pollastre al forn Fruita del temps	9 Amanida de brots Crep de pernil dolç i formatge Fruita del temps	10 Espàrrecs amb enciam i amanit i raves Verat arrebossat i pa sucat amb tomàquet Plàtan amb rajolí de xocolata	11 Sopa de lletres Bistec de vedella amb salsa de tomàquet Amanida verda Fruita del temps	12 Cuscús amb cigrons Ous estrellats amb patates i pernil logurt de sabors
15 Graellada de verdures amb salsa romescu Daus de tonyina arrebossats amb sèsam i salsa de soja Fruita del temps	16 Cintes de pasta amb xampinyons Llibret de llom amb formatge i tomàquet amanit Fruita del temps	17 Amanida d'arròs Hamburguesa de llegums amb xerris logurt amb nous	18 Crema de carbassa amb crostons Aletes de pollastre a la planxa amb canonges Fruita del temps	19 Amanida de temporada Pizza de formatges Fruita del temps
22 Bledes amb patata Gall dindi a la cassola Fruita del temps	23 Gnochis amb oli d'oliva i alfàbrega Caella al forn amb albergínia Fruita del temps	24 Torrada de pa de pagès amb escalivada i anxoves Carn magra rostida Quallada	25 Amanida verda Estofat de calamar Broqueta de fruites	26 Mongeta i patata amb oli d'oliva Trita de carbassó amb enciam logurt natural
29 Crema de porros, carbassó i pastanaga Pastís de patata i llegums gratinat Fruita del temps	30 Gaspaxo amb crostons Bistec de vedella a la planxa amb tempura de verdures Fruita del temps	31 Crema de carxofes Croquetes de bacallà amb patata al caliu Fruita de temporada		

## Fruïtes i verdures "de temporada"



Albercoc  
Alvocat  
Limona  
Síndria  
Gerd  
Grosella  
Préssec  
  
Bledes  
Alls tendres  
Card  
Api  
Albergínia  
Carbassó  
Carxofa  
Espàrrec

BON PROFIT!

### Sabies que...

- ✓ Les abelles amb les potes recullen el pol·len de les flors.
- ✓ Tenen una llengua molt llarga amb la que xulcen el néctar per fer la mel
- ✓ La casa on viuen les abelles s'anomena rusc i allà hi fan la mel



### Recorda!

Cuidar de les abelles i la resta d'animals. La supervivència de les abelles sembla que està en perill. Milions d'aquestes estan morint a tot el món i els especialistes estan investigant quina en pot ser la causa.



### Dates assenyalades

1 de Maig: El dia del treballador es celebra perquè la gent del 1884, treballava més de 8 hores al dia, llavors a una associació de Nord-Amèrica, va decidir que el primer de maig, es faria una manifestació per expressar que fessin 8 hores de treball.

