

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<b>FESTIU</b> 3	Sopa de peix Ous durs amb sofregit de tomàquet i enciam logurt natural 4	Llenties estofades Llimanda al forn amb enciam i col llombarda Fruita del temps 5	Arròs integral amb tomàquet Hamburguesa de vedella amb enciam i pastanaga Fruita del temps 6	Crema de carbassa amb rostes Escalopa de porc amb enciam, i remolatxa Fruita del temps 7
Macarrons a la bolonyesa Bacallà al forn amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps 10	Cigrons estofats Truita de pernil dolç amb enciam logurt natural 11	Bròquil amb patata Mandonguilles de vedella amb tomàquet Fruita del temps 12	Arròs tres delícies Lluç a la romana amb enciam i olives Fruita del temps 13	Brou d'au amb pasta Pollastre al forn amb enciam i col llombarda Fruita del temps 14
Arròs a la cassola Truita de carbassó amb enciam i pipes Fruita del temps 17	Llenties estofades Seitó a l'andalusa amb enciam i olives logurt natural 18	Mongeta tendra, patata i pastanaga Pollastre a l'allet amb enciam Crema catalana 19	Espaguetis a la siciliana Botifarra al forn amb enciam i pastanaga Fruita del temps 20	Brou de peix amb pasta Fricandó de vedella Fruita del temps 21
Crema de verdures Llimanda la forn amb llit de tomàquet i patates fregides Fruita del temps 24	Pèsols i patata Llom rostit amb pinya, ceba i pastanaga logurt natural 25	Cigrons estofats Truita de patates i ceba amb enciam, tomàquet i pipes Fruita del temps 26	Arròs amb verdures Tires de lluç amb enciam i col llombarda Fruita del temps 27	Espirals amb pesto Pollastre a la taronja amb enciam i pastanaga Fruita del temps 28
Crema de mongetes blanques Croquetes de pollastre amb enciam i olives Fruita del temps 31				

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.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<b>FESTIU</b> 3	Sopa de peix Ous durs amb sofregit de tomàquet i enciam logurt natural 4	Llenties estofades Llimanda al forn amb enciam i col lombarda Fruita del temps 5	Arròs integral amb tomàquet Hamburguesa de vedella amb enciam i pastanaga Fruita del temps 6	Crema de carbassa amb rostes Escalopa de porc amb enciam, i remolatxa Fruita del temps 7
Macarrons a la bolonyesa Bacallà al forn amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps 10	Cigrons estofats Truita de pernil dolç amb enciam logurt natural 11	Bròquil amb patata Mandonguilles de vedella amb tomàquet Fruita del temps 12	Arròs tres delícies Lluç a la romana amb enciam i olives Fruita del temps 13	Brou d'au amb pasta Pollastre al forn amb enciam i col llombarda Fruita del temps 14
Arròs a la cassola Truita de carbassó amb enciam i pipes Fruita del temps 17	Llenties estofades Seitó a l'andalusa amb enciam i olives logurt natural 18	Mongeta tendra, patata i pastanaga Pollastre a l'allet amb enciam Crema catalana 19	Espaguetis a la siciliana Botifarra al forn amb enciam i pastanaga Fruita del temps 20	Brou de peix amb pasta Fricandó de vedella Fruita del temps 21
Crema de verdures Llimanda la forn amb llit de tomàquet i patates fregides Fruita del temps 24	Pèsols i patata Llom rostit amb pinya, ceba i pastanaga logurt natural 25	Cigrons estofats Truita de patates i ceba amb enciam, tomàquet i pipes Fruita del temps 26	Arròs amb verdures Tires de lluç amb enciam i col llombarda Fruita del temps 27	Espirals amb pesto Pollastre a la taronja amb enciam i pastanaga Fruita del temps 28
Crema de mongetes blanques Pollastre arrebossat amb enciam i olives Fruita del temps 31				

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.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>FESTIU</b>	Sopa de peix Ous durs amb sofregit de tomàquet i enciam Postre de soja	Llenties estofades Llimanda al forn amb enciam i col llombarda Fruita del temps	Arròs integral amb tomàquet Pollastre al forn amb enciam i pastanaga Fruita del temps	Crema de carbassa amb rostes Escalopa de porc amb enciam i remolatxa Fruita del temps
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
Macarrons amb tomàquet Bacallà al forn amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps	Cigrons estofats Truita de pernil dolç amb enciam Postre de soja	Bròquil amb patata Llom de porc a la planxa amb tomàquet Fruita del temps	Arròs tres delícies Lluç a la romana amb enciam i olives Fruita del temps	Brou d'au amb pasta Pollastre al forn amb enciam i col llombarda Fruita del temps
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
Arròs a la cassola Truita de carbassó amb enciam i pipes Fruita del temps	Llenties estofades Lluç a l'andalusa amb enciam i olives Postre de soja	Mongeta tendra, patata i pastanaga Pollastre a l'allet amb enciam Postre de soja	Espaguetis a la siciliana Botifarra al forn amb enciam i pastanaga Fruita del temps	Brou de peix amb pasta Gall dindi estofat Fruita del temps
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
Crema de verdures Llimanda la forn amb llit de tomàquet i patates fregides Fruita del temps	Pèsols i patata Llom rostit amb pinya, ceba i pastanaga Postre de soja	Cigrons estofats Truita de patates i ceba amb enciam, tomàquet i pipes Fruita del temps	Arròs amb verdures Tires de lluç amb enciam i col llombarda Fruita del temps	Espirals amb pesto Pollastre a la taronja amb enciam i pastanaga Fruita del temps
<b>31</b>				
Crema de mongetes blanques Pollastre arrebossat amb enciam i olives 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.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p><b>3</b></p> <p><b>FESTIU</b></p>	<p><b>4</b></p> <p>Sopa de peix Gall dindi amb sofregit de tomàquet i enciam Postre de soja</p>	<p><b>5</b></p> <p>Llenties estofades Llimanda al forn amb enciam i col llombarda Fruita del temps</p>	<p><b>6</b></p> <p>Arròs integral amb tomàquet Pollastre al forn amb enciam i pastanaga Fruita del temps</p>	<p><b>7</b></p> <p>Crema de carbassa amb rostes Escalopa de porc amb enciam i remolatxa Fruita del temps</p>
<p><b>10</b></p> <p>Macarrons amb tomàquet Bacallà al forn amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps</p>	<p><b>11</b></p> <p>Cigrons estofats Truita de pernil dolç amb enciam Postre de soja</p>	<p><b>12</b></p> <p>Bròquil amb patata Llom de porc a la planxa amb tomàquet Fruita del temps</p>	<p><b>13</b></p> <p>Arròs tres delícies (pèsol, pastanaga i pernil) Lluç a la romana amb enciam i olives Fruita del temps</p>	<p><b>14</b></p> <p>Brou d'au amb pasta Pollastre al forn amb enciam i col llombarda Fruita del temps</p>
<p><b>17</b></p> <p>Arròs a la cassola Llom de porc amb enciam i pipes Fruita del temps</p>	<p><b>18</b></p> <p>Llenties estofades Lluç a l'andalusa amb enciam i olives Postre de soja</p>	<p><b>19</b></p> <p>Mongeta tendra, patata i pastanaga Pollastre a l'allet amb enciam Postre de soja</p>	<p><b>20</b></p> <p>Espaguetis a la siciliana Botifarra al forn amb enciam i pastanaga Fruita del temps</p>	<p><b>21</b></p> <p>Brou de peix amb pasta Gall dindi estofat Fruita del temps</p>
<p><b>24</b></p> <p>Crema de verdures Llimanda al forn amb llit de tomàquet i patates fregides Fruita del temps</p>	<p><b>25</b></p> <p>Pèsols i patata Llom rostit amb pinya, ceba i pastanaga Postre de soja</p>	<p><b>26</b></p> <p>Cigrons estofats Gall dindi amb enciam, tomàquet i pipes Fruita del temps</p>	<p><b>27</b></p> <p>Arròs amb verdures Tires de lluç amb enciam i col llombarda Fruita del temps</p>	<p><b>28</b></p> <p>Espirals amb pesto Pollastre a la taronja amb enciam i pastanaga Fruita del temps</p>
<p><b>31</b></p> <p>Crema de mongetes blanques Pollastre arrebossat amb enciam i olives Fruita del temps</p>				

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.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<b>3</b> <b>FESTIU</b>	<b>4</b> Sopa de peix Ous durs amb sofregit de tomàquet i enciam Postre de soja	<b>5</b> Llenties estofades Llimanda al forn amb enciam i col llombarda Fruita del temps	<b>6</b> Arròs integral amb tomàquet Pollastre al forn amb enciam i pastanaga Fruita del temps	<b>7</b> Crema de carbassa amb rostes Escalopa de porc amb enciam, i remolatxa Fruita del temps
<b>10</b> Macarrons a la bolonyesa Bacallà al forn amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps	<b>11</b> Cigrons estofats Truita de pernil dolç amb enciam Postre de soja	<b>12</b> Bròquil amb patata Mandonguilles de vedella amb tomàquet Fruita del temps	<b>13</b> Arròs tres delícies Lluç a la romana amb enciam i olives Fruita del temps	<b>14</b> Brou d'au amb pasta Pollastre al forn amb enciam i col llombarda Fruita del temps
<b>17</b> Arròs a la cassola Truita de carbassó amb enciam i pipes Fruita del temps	<b>18</b> Llenties estofades Lluç a l'andalusa amb enciam i olives Postre de soja	<b>19</b> Mongeta tendra, patata i pastanaga Pollastre a l'allet amb enciam Postre de soja	<b>20</b> Espaguetis a la siciliana Botifarra al forn amb enciam i pastanaga Fruita del temps	<b>21</b> Brou de peix amb pasta Fricandó de vedella Fruita de temps
<b>24</b> Crema de verdures Llimanda al forn amb llit de tomàquet i patates fregides Fruita del temps	<b>25</b> Pèsols i patata Llom rostit amb pinya, ceba i pastanaga Postre de soja	<b>26</b> Cigrons estofats Truita de patates i ceba amb enciam, tomàquet i pipes Fruita del temps	<b>27</b> Arròs amb verdures Tires de lluç amb enciam i col llombarda Fruita del temps	<b>28</b> Espirals amb pesto Pollastre a la taronja amb enciam i pastanaga Fruita del temps
<b>31</b> Crema de mongetes blanques Pollastre arrebossat amb enciam i olives 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.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
3 Sopa de fideus Llibrets de llom amb xampinyons logurt natural	4 Crema de verdures Truita a la francesa amb tomàquet amanit Flam	5 Pasta de tres colors amb salsa de tomàquet Pollastre al forn Fruita del temps	6 Hummus Salmó a la planxa amb carbassó logurt natural	7 Amanida Quiche Lorraine (amb porro i formatge) Macedònia de fruites
10 Crema de porros Hamburguesa de vedella amb formatge logurt natural	11 Risotto de bolets Cueta de rap al forn amb salsa Macedònia de fruites	12 Nyòquis amb formatge Salsitxes de porc amb ceba confitada Fruita natural	13 Pèsols amb pernil Truita de patates amb amanida Crema de xocolata	14 Fajitas de pollastre amb verdures saltades Fruita natural
17 Hortalisses fresques Llom de porc a la sal amb poma Fruita del temps	18 Verdures saltades Filet de verat marinat i arrebossat logurt natural	19 Arròs amb tomàquet Truita de carbassó amb amanida Macedònia de fruites	20 Sopa minestrone Calamars amb ceba i tomàquet logurt natural	21 Amanida Pizza casolana de tonyina i formatge Fruita del temps
24 Crema de pastanaga Pollastre al forn amb amanida i rostes Flam	25 Arròs a la cubana (Salsa de tomàquet, plàtan i ou ferrat) Fruita natural	26 Raviolis amb alfàbrega Lluç al forn amb amanida Macedònia de fruites	27 Espinacs amb panses i pinyons Croquetes de pollastre logurt natural	28 Puré de patata Llenguado a la planxa amb amanida Macedònia de fruites
31 Crema de lleties Ous durs farcits amb tonyina logurt natural				

## Fruïtes i verdures "de temporada"

Maduixes i maduixots  
Taronges  
Llimones  
Pomes  
Peres

Bledes  
Carxofes  
Carbassa  
Cols de brusel·les  
Coliflor  
Espàrrecs de marge  
Pèsols i faves



BON PROFIT!

### Sabies que...

L'arròs pot ser blanc o integral en funció del tipus de procés industrial al que és sotmès, i cadascun té unes propietats diferents.

El blanc és de fàcil digestió, però no aporta gaires nutrients ni fibra.

L'integral, aporta més nutrients i fibra, prevé el restrenyiment i atipa més.



AGENDA 2030

### Recorda!

Abans de fer la compra és convenient que revisem quins productes tenim a la nevera, al congelador i als armaris per consumir-los abans que sobrepassin la data de caducitat.



L'hora del dinar a l'escola és un bon moment per aprendre bons hàbits alimentaris des de ben petits, per això, a Futur oferim menús saludables i equilibrats, potenciant el consum de productes de temporada, de proximitat, ecològics i de comerç just.

A partir d'aquest mes de març també us oferim **propostes de sopar per arrodonir el dia!**

