

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			Llenties estofades amb verdures (carbassó, ceba i pebrot) Bacallà al forn amb salsa de pebrots Fruita del temps	Crema de pastanaga Pollastre a l'allet Amanida verda Fruita del temps
Arròs a la cassola (amb pollastre i porc) Remenat d'ou amb alls tendres i xampinyons Fruita del temps	Cigrons estofats amb verdures LLuç amb salsa marinera Enciam i olives logurt natural	Bròquil i patata Fricandó de vedella Enciam i tomàquet Fruita del temps	Crema de verdures del temps Pizza de l'Encarna Enciam i col lombarda Fruita del temps	Fideuada Hamburguesa d'au al forn Enciam i olives Fruita del temps
Espaguetis a la carbonara (gall dindi, ceba i crema de llet) LLimanda a les fines herbes Enciam i pastanaga Fruita del temps	Crema de llegums Truita de patata i ceba logurt natural	Trinxat de la Cerdanya vegetal Pollastre al forn amb orenga Enciam i pipes Fruita del temps	Arròs integral amb sofregit de tomàquet Carboner fregit Enciam i remolatxa Fruita del temps	Brou d'au amb pistons Butifarra de porc amb samfaina Patata panadera Fruita del temps
Corbatins al pesto (oli d'oliva, alfàbrega i formatge ratllat) Bacallà al forn Enciam i blat de moro Fruita del temps	Bledes i patata al vapor Escalopa de porc Enciam i pastanaga logurt natural	Brou de peix amb fideus Pollastre a la llimona amb daus de patata) Fruita del temps	Crema de verdures del temps Cuscús amb cigrons Fruita del temps	Arròs integral tres delícies vegetal (mongeta t., pastanaga i blat de moro) Ous durs farcits de tonyina 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.

- * La pasta, llegum i arròs són **ECO**. La fruita i verdures de proximitat.
- * Un cop a la setmana el pa serà integral.
- * Aquest mes fruita: pera, taronja, poma, plàtan, mandarina.
- * La carn de proximitat (pollastre, gall dindi, vedella i porc) i peix d'aquest mes: bacallà, lluç, calamars i tonyina.
- * Làctics La Fageda. Sucre integral de Panela BIO

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>*Cal verificar que cap dels ingredients utilitzats conté o pot contenir ou i/o ingred. Làctics</p> <p>**Fregits en oli nou.</p>			<p>Llenties estofades amb verdures (carbassó, ceba i pebrot) 1</p> <p>Daus de gall dindi al forn amb pebrot vermell i llorer</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Crema de pastanaga 2</p> <p>Pollastre a l'allet</p> <p>Amanida verda</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>Arròs a la cassola (amb pollastre i porc) 5</p> <p>Remenat d'ou amb alls tendres i xampinyons</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Cigrons estofats amb verdures 6</p> <p>Gall dindi a la planxa</p> <p>Enciam i olives</p> <p>logurt s/lactosa</p>	<p>Bròquil i patata 7</p> <p>Fricandó de vedella</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Crema de verdures del temps 8</p> <p>Pizza de l'Encarna (ingred.s/peix i lact)</p> <p>Enciam i col lombarda</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Fideuada 9</p> <p>Hamburguesa d'au al forn</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>Tallarins saltats amb verdures 12</p> <p>Bistec de vedella a les fines herbes</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Crema de llegums 13</p> <p>Truita de patata i ceba</p> <p>logurt s/lactosa</p>	<p>Trinxat de la Cerdanya vegetal 14</p> <p>Pollastre al forn amb orenga</p> <p>Enciam i pipes</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Arròs integral amb sofregit de tomàquet 15</p> <p>Truita de pernil dolç</p> <p>Enciam i remolatxa</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Brou d'au amb pistons 16</p> <p>Butifarra de porc amb samfaina</p> <p>Patata panadera</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>Corbatins al pesto (oli d'oliva i alfàbrega) 19</p> <p>Truita a la francesa</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Bledes i patata al vapor 20</p> <p>Escalopa de porc** (ingred.s/glu)</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>logurt s/lactosa</p>	<p>Brou de peix amb fideus 21</p> <p>Pollastre a la llimona</p> <p>daus de patata al vapor amb orenga</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Crema de verdures del temps 22</p> <p>Cuscús amb cigrons</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Arròs integral tres delícies vegetal (mongeta t., pastanaga i blat de moro) 23</p> <p>Ous durs farcits de tonyina</p> <p>Enciam i olives</p> <p>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.

- * La pasta, llegum i arròs són **ECO**. La fruita i verdures de proximitat.
- * Un cop a la setmana el pa serà integral.
- * Aquest mes fruita: pera, taronja, poma, plàtan, mandarina.
- * La carn de proximitat (pollastre, gall dindi, vedella i porc) i peix d'aquest mes: bacallà, lluç, calamars i tonyina.
- * Làctics La Fageda. Sucre integral de Panela BIO

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>*Cal verificar que cap dels ingredients utilitzats conté o pot contenir gluten.</p> <p>**Fregits en oli nou.</p>			<p>Llenties estofades amb verdures (carbassó, ceba i pebrot) 1</p> <p>Bacallà al forn amb salsa de pebrots</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Crema de pastanaga 2</p> <p>Pollastre a l'allet</p> <p>Amanida verda</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>Arròs a la cassola (amb pollastre i porc) 5</p> <p>Remenat d'ou amb alls tendres i xampinyons</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Cigrons estofats amb verdures 6</p> <p>LLuç amb salsa marinera</p> <p>Enciam i olives</p> <p>logurt natural</p>	<p>Bròquil i patata 7</p> <p>Fricandó de vedella</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Crema de verdures del temps 8</p> <p>Pizza de l'Encarna (ingred.s/glu)</p> <p>Enciam i col lombarda</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Fideuada* 9</p> <p>Hamburguesa d'au al forn</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>Tallarins* a la carbonara (gall dindi, ceba i crema de llet) 12</p> <p>LLimanda a les fines herbes</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Crema de llegums 13</p> <p>Truita de patata i ceba</p> <p>logurt natural</p>	<p>Trinxat de la Cerdanya vegetal 14</p> <p>Pollastre al forn amb orenga</p> <p>Enciam i pipes</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Arròs integral amb sofregit de tomàquet 15</p> <p>Carboner fregit**</p> <p>Enciam i remolatxa</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Brou vegetal amb pistons* 16</p> <p>Butifarra de porc amb samfaina</p> <p>Patata panadera</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>Espirals* al pesto (oli d'oliva, alfàbrega i formatge ratllat) 19</p> <p>Bacallà al forn</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Bledes i patata al vapor 20</p> <p>Escalopa de porc** (ingred.s/ou)</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>logurt natural</p>	<p>Brou de peix amb fideus* 21</p> <p>Pollastre a la llimona</p> <p>daus de patata al vapor amb orenga</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Crema de verdures del temps 22</p> <p>Cigrons estofats amb arròs</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Arròs integral tres delícies vegetal (mongeta t., pastanaga i blat de moro) 23</p> <p>Ous durs farcits de tonyina</p> <p>Enciam i olives</p> <p>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.

* La pasta, llegum i arròs són **ECO**. La fruita i verdures de proximitat.

* Un cop a la setmana el pa serà integral.

* Aquest mes fruita: pera, taronja, poma, plàtan, mandarina.

* La carn de proximitat (pollastre, gall dindi, vedella i porc) i peix d'aquest mes: bacallà, lluç, calamars i tonyina.

* Làctics La Fageda. Sucre integral de Panela BIO

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>*Cal verificar que cap dels ingredients utilitzats conté o pot contenir ou.</p> <p>**Fregits en oli nou.</p>			<p>Llenties estofades amb verdures (carbassó, ceba i pebrot)</p> <p>Bacallà al forn amb salsa de pebrots</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Crema de pastanaga</p> <p>Pollastre a l'allet</p> <p>Amanida verda</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>Arròs a la cassola (amb pollastre i porc)</p> <p>Magre de porc saltat amb alls tendres i xampinyons</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Cigrons estofats amb verdures</p> <p>LLuç amb salsa marinera</p> <p>Enciam i olives</p> <p>logurt natural</p>	<p>Bròquil i patata</p> <p>Fricandó de vedella</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Crema de verdures del temps</p> <p>Pizza de l'Encarna (ingred.s/ou)</p> <p>Enciam i col lombarda</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Fideuada*</p> <p>Hamburguesa d'au al forn</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>Tallarins* a la carbonara (gall dindi, ceba i crema de llet)</p> <p>LLimanda a les fines herbes</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Crema de llegums</p> <p>Bistec de vedella a la planxa amb patata i ceba</p> <p>logurt natural</p>	<p>Trinxat de la Cerdanya vegetal</p> <p>Pollastre al forn amb orenga</p> <p>Enciam i pipes</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Arròs integral amb sofregit de tomàquet i orenga</p> <p>Carboner fregit**</p> <p>Enciam i remolatxa</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Brou vegetal amb pistons*</p> <p>Butifarra de porc amb samfaina</p> <p>Patata panadera</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>Espirals* al pesto (oli d'oliva i alfàbrega)</p> <p>Bacallà al forn</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Bledes i patata al vapor</p> <p>Escalopa de porc** (ingred.s/ou i lact)</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>logurt natural</p>	<p>Brou de peix amb fideus*</p> <p>Pollastre a la llimona</p> <p>daus de patata al vapor amb orenga</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Crema de verdures del temps</p> <p>Cuscús amb cigrons</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Arròs integral tres delícies vegetal (mongeta t., pastanaga i blat de moro)</p> <p>Tonyina a la planxa</p> <p>Enciam i olives</p> <p>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.

* La pasta, llegum i arròs són **ECO**. La fruita i verdures de proximitat.

* Un cop a la setmana el pa serà integral.

* Aquest mes fruita: pera, taronja, poma, plàtan, mandarina.

* La carn de proximitat (pollastre, gall dindi, vedella i porc) i peix d'aquest mes: bacallà, lluç, calamars i tonyina.

* Làctics La Fageda. Sucre integral de Panela BIO

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>*Cal verificar que cap dels ingredients utilitzats conté o pot contenir ou i/o ingred. Làctics</p> <p>**Fregits en oli nou.</p>			<p>Llenties estofades amb verdures (carbassó, ceba i pebrot) 1</p> <p>Bacallà al forn amb salsa de pebrots</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Crema de pastanaga 2</p> <p>Pollastre a l'allet</p> <p>Amanida verda</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>Arròs a la cassola (amb pollastre i porc) 5</p> <p>Magre de porc saltat amb alls tendres i xampinyons</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Cigrons estofats amb verdures 6</p> <p>LLuç amb salsa marinera</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Postres de soia</p>	<p>Bròquil i patata 7</p> <p>Fricandó de vedella</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Crema de verdures del temps 8</p> <p>Pizza de l'Encarna (ingrd.s/ou i lact)</p> <p>Enciam i col lombarda</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Fideuada* 9</p> <p>Hamburguesa d'au al forn</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>Tallarins* saltats amb verdures 12</p> <p>LLimanda a les fines herbes</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Crema de llegums 13</p> <p>Bistec de vedella a la planxa amb patata i ceba</p> <p>Postres de soia</p>	<p>Trinxat de la Cerdanya vegetal 14</p> <p>Pollastre al forn amb orenga</p> <p>Enciam i pipes</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Arròs integral amb sofregit de tomàquet i orenga 15</p> <p>Carboner fregit**</p> <p>Enciam i remolatxa</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Brou vegetal amb pistons* 16</p> <p>Butifarra de porc amb samfaina</p> <p>Patata panadera</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>Espirals* al pesto (oli d'oliva i alfàbrega) 19</p> <p>Bacallà al forn</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Bledes i patata al vapor 20</p> <p>Escalopa de porc**</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Postres de soia</p>	<p>Brou de peix amb fideus* 21</p> <p>Pollastre a la llimona</p> <p>daus de patata al vapor amb orenga</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Crema de verdures del temps 22</p> <p>Cuscús amb cigrons</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Arròs integral tres delícies vegetal (mongeta t., pastanaga i blat de moro) 23</p> <p>Tonyina a la planxa</p> <p>Enciam i olives</p> <p>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.

* La pasta, llegum i arròs són **ECO**. La fruita i verdures de proximitat.

* Un cop a la setmana el pa serà integral.

* Aquest mes fruita: pera, taronja, poma, plàtan, mandarina.

* La carn de proximitat (pollastre, gall dindi, vedella i porc) i peix d'aquest mes: bacallà, lluç, calamars i tonyina.

* Làctics La Fageda. Sucre integral de Panela BIO

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>*Cal verificar que cap dels ingredients utilitzats conté o pot contenir llegums o soia.</p> <p>**Fregits en oli nou.</p>			<p>Carxofes i patata amb oli d'oliva 1</p> <p>Bacallà al forn amb salsa de pebrots</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Crema de pastanaga 2</p> <p>Pollastre a l'allet</p> <p>Amanida verda</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>Arròs a la cassola (amb pollastre i porc)(s/pèsols) 5</p> <p>Remenat d'ou amb alls tendres i xampinyons</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Tallarins saltats amb verdures 6</p> <p>Cuetes de rap a la marinera</p> <p>Enciam i olives</p> <p>logurt natural</p>	<p>Bròquil i patata 7</p> <p>Fricandó de vedella (s/pèsols)</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Crema de verdures del temps 8</p> <p>Remenat d'ou amb xampinyons</p> <p>Enciam i col lombarda</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Fideuada (s/pèsols) 9</p> <p>Hamburguesa d'au al forn</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>Espaguetis a la carbonara (gall dindi, ceba i crema de llet) 12</p> <p>LLimanda a les fines herbes</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Crema de verdures i arròs 13</p> <p>Truita de patata i ceba</p> <p>logurt natural</p>	<p>Trinxat de la Cerdanya vegetal 14</p> <p>Pollastre al forn amb orenga</p> <p>Enciam i pipes</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Arròs integral amb sofregit de tomàquet 15</p> <p>Carboner fregit**</p> <p>Enciam i remolatxa</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Brou d'au amb pistons 16</p> <p>Butifarra de porc amb samfaina</p> <p>Patata panadera</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>Corbatins al pesto (oli d'oliva, alfàbrega i formatge ratllat) 19</p> <p>Bacallà al forn</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Bledes i patata al vapor 20</p> <p>Escalopa de porc** (ingred.s/glu i lact)</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>logurt natural</p>	<p>Brou de peix amb fideus 21</p> <p>Pollastre a la llimona</p> <p>daus de patata al vapor amb orenga</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Crema de verdures del temps 22</p> <p>Gall dindi a la planxa</p> <p>cusús</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Arròs integral tres delícies vegetal (mongeta t., pastanaga i blat de moro) 23</p> <p>Ous durs farcits de tonyina</p> <p>Enciam i olives</p> <p>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.

* La pasta, llegum i arròs són **ECO**. La fruita i verdures de proximitat.

* Un cop a la setmana el pa serà integral.

* Aquest mes fruita: pera, taronja, poma, plàtan, mandarina.

* La carn de proximitat (pollastre, gall dindi, vedella i porc) i peix d'aquest mes: bacallà, lluç, calamars i tonyina.

* Làctics La Fageda. Sucre integral de Panela BIO



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			Llenties estofades amb verdures (carbassó, ceba i pebrot) Bacallà al forn amb salsa de pebrots Fruita del temps	Crema de pastanaga Pollastre a l'allet Amanida verda Fruita del temps
Arròs a la cassola (amb pollastre i porc) Remenat d'ou amb alls tendres i xampinyons Fruita del temps	Cigrons estofats amb verdures LLuç amb salsa marinera Enciam i olives logurt sense lactosa	Bròquil i patata Fricandó de vedella Enciam i tomàquet Fruita del temps	Crema de verdures del temps Pizza de l'Encarna (ingred.s/lact) Enciam i col lombarda Fruita del temps	Fideuada Hamburguesa d'au al forn Enciam i olives Fruita del temps
Tallarins saltats amb verdures LLimanda a les fines herbes Enciam i pastanaga Fruita del temps	Crema de llegums Truita de patata i ceba logurt sense lactosa	Trinxat de la Cerdanya vegetal Pollastre al forn amb orenga Enciam i pipes Fruita del temps	Arròs integral amb sofregit de tomàquet Carboner fregit** Enciam i remolatxa Fruita del temps	Brou d'au amb pistons Butifarra de porc amb samfaina Patata panadera Fruita del temps
Corbatins al pesto (oli d'oliva i alfàbrega) Bacallà al forn Enciam i blat de moro Fruita del temps	Bledes i patata al vapor Escalopa de porc** Enciam i pastanaga logurt sense lactosa	Brou de peix amb fideus Pollastre a la llimona daus de patata al vapor amb orenga Fruita del temps	Crema de verdures del temps Cuscús amb cigrons Fruita del temps	Arròs integrals tres delícies vegetal (mongeta t., pastanaga i blat de moro) Ous durs farcits de tonyina 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.

* La pasta, llegum i arròs són **ECO**. La fruita i verdures de proximitat.

* Un cop a la setmana el pa serà integral.

* Aquest mes fruita: pera, taronja, poma, plàtan, mandarina.

* La carn de proximitat (pollastre, gall dindi, vedella i porc) i peix d'aquest mes: bacallà, lluç, calamars i tonyina.

* Làctics La Fageda. Sucre integral de Panela BIO

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>*Cal verificar que cap dels ingredients utilitzats conté o pot contenir gluten o/lactosa.</p> <p>**Fregits amb oli nou</p>			<p>Llenties estofades amb verdures (carbassó, ceba i pebrot) 1</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Crema de pastanaga 2</p> <p>Pollastre a l'allet</p> <p>Amanida verda</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>Arròs a la cassola (vegetal) 5</p> <p>Remenat d'ou amb alls tendres i xampinyons</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Cigrons estofats amb verdures 6</p> <p>Cuetes de rap a la marinera</p> <p>Enciam i olives</p> <p>logurt s/lactosa</p>	<p>Bròquil i patata 7</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Crema de verdures del temps 8</p> <p>Pizza de l'Encarna (ingred.s/glu i lact)</p> <p>Enciam i col lombarda</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Fideuada* 9</p> <p>Hamburguesa d'au al forn</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>Tallarins* saltats amb verdures 12</p> <p>LLimanda a les fines herbes</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Crema de llegums 13</p> <p>Truita de patata i ceba</p> <p>logurt s/lactosa</p>	<p>Trinxat de la Cerdanya vegetal 14</p> <p>Pollastre al forn amb orenga</p> <p>Enciam i pipes</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Arròs integral amb sofregit de tomàquet i orenga 15</p> <p>Carboner fregit**</p> <p>Enciam i remolatxa</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Brou vegetal amb pistons* 16</p> <p>Butifarra de porc amb samfaina</p> <p>Patata panadera</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>Espirals* al pesto (oli d'oliva i alfàbrega) 19</p> <p>Bacallà al forn</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Bledes i patata al vapor 20</p> <p>Escalopa de porc** (ingred.s/lact)</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>logurt s/lactosa</p>	<p>Brou de peix amb fidues 21</p> <p>Pollastre a la llimona amb daus de patata)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Crema de verdures del temps 22</p> <p>Cuscús amb cigrons</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Arròs integral tres delícies vegetal (mongeta t., pastanaga i blat de moro) 23</p> <p>Ous durs farcits de tonyina</p> <p>Enciam i olives</p> <p>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.

* La pasta, llegum i arròs són **ECO**. La fruita i verdures de proximitat.

* Un cop a la setmana el pa serà integral.

* Aquest mes fruita: pera, taronja, poma, plàtan, mandarina.

* La carn de proximitat (pollastre, gall dindi, vedella i porc) i peix d'aquest mes: bacallà, lluç, calamars i tonyina.

* Làctics La Fageda. Sucre integral de Panela BIO

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>*Cal verificar que cap dels ingredients utilitzats conté o pot contenir fruits secs.</p> <p>**Fregits en oli nou.</p>			<p>Llenties estofades amb verdures (carbassó, ceba i pebrot) 1</p> <p>Bacallà al forn amb salsa de pebrots</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Crema de pastanaga 2</p> <p>Pollastre a l'allet</p> <p>Amanida verda</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>Arròs a la cassola (amb pollastre i porc) 5</p> <p>Remenat d'ou amb alls tendres i xampinyons</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Cigrons estofats amb verdures 6</p> <p>LLuç amb salsa marinera</p> <p>Enciam i ceba</p> <p>logurt natural</p>	<p>Bròquil i patata 7</p> <p>Fricandó de vedella</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Crema de verdures del temps 8</p> <p>Remenat d'ou amb xampinyons</p> <p>Enciam i col lombarda</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Fideuada 9</p> <p>Espirals de carnestoltes</p> <p>Daus de gall dindi</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>Espaguetis a la carbonara (gall dindi, ceba i crema de llet)(s/nou moscada) 12</p> <p>LLimanda a les fines herbes</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Crema de llegums 13</p> <p>Truita de patata i ceba</p> <p>logurt natural</p>	<p>Trinxat de la Cerdanya vegetal 14</p> <p>Pollastre al forn amb orenga</p> <p>Enciam i raves</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Arròs integral amb sofregit de tomàquet 15</p> <p>Carboner fregit**</p> <p>Enciam i remolatxa</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Brou d'au amb pistons 16</p> <p>Butifarra de porc amb samfaina</p> <p>Patata panadera</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>Corbatins al pesto (oli d'oliva, alfàbrega i formatge ratllat) 19</p> <p>Bacallà al forn</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Bledes i patata al vapor 20</p> <p>Bistec de porc a la planxa</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>logurt natural</p>	<p>Brou de peix amb fideus 21</p> <p>Pollastre a la llimona</p> <p>daus de patata al vapor amb orenga</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Crema de verdures del temps 22</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Arròs integraltres delícies vegetal (mongeta t., pastanaga i blat de moro) 23</p> <p>Tonyina a la planxa</p> <p>Enciam i ceba</p> <p>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.

* La pasta, llegum i arròs són **ECO**. La fruita i verdures de proximitat.

* Un cop a la setmana el pa serà integral.

* Aquest mes fruita: pera, taronja, poma, plàtan, mandarina.

* La carn de proximitat (pollastre, gall dindi, vedella i porc) i peix d'aquest mes: bacallà, lluç, calamars i tonyina.

* Làctics La Fageda. Sucre integral de Panela BIO

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
*Cal verificar que cap dels ingredients utilitzats conté o pot contenir ingred. làctics. **Fregits en oli nou.			Carxofes i patata amb oli d'oliva 1 Bacallà al forn amb salsa de pebrots Fruita del temps	Crema de pastanaga 2 Pollastre a la planxa amb picada d'all i julvert Amanida verda Fruita del temps
Minestra de verdures imperial 5 Truita d'alls tendres i xampinyons Fruita del temps	Bledes i patata amb oli d'all confitat 6 Lluç amb salsa marinera Enciam i ceba logurt sense lactosa	Bròquil i patata 7 Gall dindi estofat Enciam i tomàquet Fruita del temps	Crema de verdures del temps 8 Pizza de l'Encarna (ingrd.s/lact) Enciam i col lombarda Fruita del temps	Minestra de verdures imperial 9 Hamburguesa d'au a la planxa al forn casolana Enciam i ceba Fruita del temps
Espinacs i patata a la catalana 12 Gall dindi a les fines herbes Enciam i pastanaga Fruita del temps	Crema de verdures del temps 13 Truita a la francesa logurt sense lactosa	Trinxat de la Cerdanya vegetal 14 Pollastre a la planxa amb orenga Enciam i raves Fruita del temps	Arròs integral amb sofregit de tomàquet 15 Carboner fregit** Enciam i remolatxa Fruita del temps	Brou d'au amb pistons 16 Butifarra de porc a la planxa amb samfaina Patata panadera Fruita del temps
Crema de verdures de temporada 19 Pollastre a la planxa Enciam i blat de moro Fruita del temps	Bledes i patata al vapor 20 Escalopa de porc** Enciam i pastanaga logurt sense lactosa	Brou vegetal amb fideus 21 Pit de pollastre a la planxa a la llimona daus de patata al vapor amb orenga Fruita del temps	Crema de verdures del temps 22 Cuscús amb cigrons Fruita del temps	Arròs integral tres delícies vegetal (mongeta t., pastanaga i blat de moro) 23 Ous durs farcits de tonyina Enciam i ceba 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.
 * Un cop a la setmana el pa serà integral.
 * Aquest mes fruita: pera, taronja, poma, plàtan, mandarina.
 * La carn de proximitat (pollastre, gall dindi, vedella i porc) i peix d'aquest mes: bacallà, lluç, calamars i tonyina.
 * Làctics La Fageda. Sucre integral de Panela BIO

sopars

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			Brou amb arròs 1 Conill a la cassola amb faves Fruita del temps	Amanida amb alvocat 2 Cuscús integral amb verdures i cigrons Compota de poma
Brou de peix amb fideus 5 Llom de porc i patata Fruita del temps	Quinoa amb verdures i daus de tofu Iogurt natural	Crema de verdures i patata 7 Gall dindi planxa i amanida Fruita del temps	Coliflor amb formatge ratllat 5 Escrita amb faves Codony amb nous	Minestra saltada 6 Trita de patata Fruita del temps
Arròs amb verdures 9 Escalopa de vedella Fruita del temps	Mongeta tendra amb pastanaga i blat de moro 10 Salmó al forn Fruita del temps	Sopa de ceba 11 Panini amb pernil dolç i formatge Iogurt natural	Cigrons estofats amb verdures 12 Trita a la francesa Fruita del temps	Plat únic: 13 Albergínia farcida de llegums, patata i xampinyons gratinada Iogurt natural civada
Sopa de llegums i verdures 16 Trita paisana Fruita del temps	Fideus amb verdures i gambetes 1 Xai al forn i enciam Flam casolà	Amanida amb fruites i fruits secs 2 Sípia amb patata caliu Fruita	Crema de pollastre 3 Pollastre al forn Fruita del temps	Plat únic: 4 Albergínia farcida amb soia, xampinyons i tomàquet Poma al forn

Sopar saludable



Fruïtes i verdures de temporada

Alvocat
Llimona
plàtan
Pinya
Pera
Taronja
Rave
Bròquil
Porro
Carxofa
Albergínia
Nap



BON PROFIT!

Sabies que...

La producció **ecològica** és un sistema de producció d'aliments d'elevada qualitat obtinguts mitjançant les tècniques més **respectuoses amb el medi ambient**.

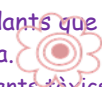
No utilitza substàncies químiques, pesticides o fertilitzants, amb l'objectiu d'obtenir aliments naturals, saludables i mantenir les seves propietats nutritives.



Beneficis de l'agricultura ecològica

S'asocia un menor risc de malalties al·lèrgiques degut a la menor exposició a químics.
Destaquen nivells de vitamines més elevats i major proporció d'àcids grassos Omega 3 beneficiosos per a la salut.

Presenten un alt percentatge d'antioxidants que perllonguen l'expectativa de vida.
A més, la reducció a l'exposició a metalls pesants tòxics



Aliments ecològics a Catalunya

Fruita: Pomes peres, prunes codony, albercoc, vinyes... (Vall de l'ord)
Carn: Vedella, pollastre, ovella (Girona)
Verdures: Ceba, tomàquet, calçots (Lleida)
Lactics: Llet, iogurts, formatges. (Barcelona)
Ous (Girona)
Oli (Tarragona)

