

Menú OCTUBRE

MENU CENTRE ORLANDAI

Menú DINAR basal



MENJADORFUTUR
FUNDACIÓ FUTUR

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
		Lenties estofades Trita de formatge amb amanida i pastanaga Fruita del temps	Crema de verdures Escalopa de porc amb amanida Fruita del temps	Arròs tres delícies Pollastre al forn amb amanida Fruita del temps
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
Arròs a la cassola Seitons a l'andalusa amb enciam i olives Fruita del temps	Lenties estofades Ous durs gratinats amb sofregit de tomàquet amb enciam i oliva Fruita del temps	Mongeta tendra, patata i pastanaga Pollastre al forn amb musselina de poma i enciam Fruita del temps	Espaguetis a la siciliana Botifarra al forn amb enciam i olives Fruita del temps	Sopa freda de tomàquet Canelons de carn gratinats Gelats
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Espirals a l'all confitat i julivert Canelons de vedella amb sofregit de tomàquet enciam i remolatxa Fruita del temps	Col·liflor gratinada Llom rostit a la pinya ceba i pastanaga Fruita del temps	Cigrons estofats Trita de patates i ceba amb enciam tomàquet i pipes Fruita del temps	Arròs amb verdures Caella al forn amb enciam i col lombarda Fruita del temps	Crema de verdures Pollastre al forn a la taronja amb enciam i pastanaga logurt natural
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
Arròs negre Croquetes de pollastre amb enciam i pastanaga Fruita del temps	Trinxat de col i patata Hamburguesa de vedella amb enciam i olives Fruita del temps	Mongeta blanca estofada Ous durs gratinats amb tonyina i tomàquet, enciam i col lombarda Fruita del temps	Espaguetis a la carbonara Lluç al forn amb llió de ceba i patates amb enciam i remolatxa Fruita del temps	Brou d'au amb arròs Llom de porc rostit amb patates panaderes logurt natural
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 31
Lenties estofades amb verdures Lluç al forn amb enciam i olives Fruita del temps	Arròs amb sofregit de tomàquet i ou dur Trita de ceba i patates amb enciam i remolatxa Fruita del temps	Mongeta tendra i patata Escalopí de vedella a la milanesa amb enciam i remolatxa Fruita del temps	Macarrons a la napolitana Pollastre al forn a la llimona amb enciam i pastanaga Fruita del temps	Crema de pastanaga Canelons de carn gratinats logurt natural

Menú OCTUBRE

MENU CENTRE ORLANDAI

Menú SENSE GLUTEN

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		Lenties estofades Truita de formatge amb amanida i pastanaga Fruita del temps	Crema de verdures Escalopa de porc amb amanida Fruita del temps	Arròs tres delícies Pollastre al forn amb amanida Fruita del temps
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
Arròs a la cassola Lluç al forn amb enciam i olives Fruita del temps	Lenties estofades Ous durs gratinats amb sofregit de tomàquet amb enciam i oliva Fruita del temps	Mongeta tendra, patata i pastanaga Pollastre al forn amb musselina de poma i enciam Fruita del temps	Espaguetis a la siciliana Botifarra al forn amb enciam i olives Fruita del temps	Sopa freda de tomàquet Escalopa de vedella amb muntanyeta d'arròs Iogurt natural
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Espirals a l'all confitat i julivert Ceviche de tonyina amb olives Vedella amb sofregit de tomàquet i remolatxa Fruita del temps	Col·liflor gratinada Llom rostit a la pinya ceba i pastanaga Fruita del temps	Cigrons estofats Truita de patates i ceba amb enciam tomàquet i pipes Fruita del temps	Arròs amb verdures Caella al forn amb enciam i col lombarda Fruita del temps	Crema de verdures Pollastre al forn a la taronja amb enciam i pastanaga Iogurt natural
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
Arròs negre Pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita del temps	Trinxat de col i patata Hamburguesa de vedella amb enciam i olives Fruita del temps	Mongeta blanca estofada Ous durs gratinats amb tonyina i tomàquet, enciam i col lombarda Fruita del temps	Espaguetis a la carbonara Lluç a la planxa amb lliit de ceba i patates amb enciam i remolatxa Fruita del temps	Brou d'au amb arròs Llom de porc rostit amb patates panaderes Iogurt natural
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 31
Lenties estofades amb verdures Lluç a la planxa amb enciam i olives Fruita del temps	Arròs amb sofregit de tomàquet i ou dur Truita de ceba i patates amb enciam i remolatxa Fruita del temps	Mongeta tendra i patata Escalopí de vedella amb enciam i remolatxa Fruita del temps	Macarrons a la napolitana Pollastre al forn a la llimona amb enciam i pastanaga Fruita del temps	Crema de pastanaga Cuetes de rap en suquet amb enciam i olives Iogurt natural

Menú OCTUBRE

MENU CENTRE ORLANDAI

Menú SENSE LACTOSA



MENJADORFUTUR
FUNDACIÓ FUTUR

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		Llenties estofades Truita de carbassò i patates Fruita del temps	Crema de verdures Escalopa de porc amb amanida Fruita del temps	Arròs tres delícies Pollastre al forn amb amanida Fruita del temps
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
Arròs a la cassola Seitons a l'andalusa amb enciam i olives Fruita del temps	Llenties estofades Ous durs amb sofregit de tomàquet amb enciam i oliva Fruita del temps	Mongeta tendra, patata i pastanaga Pollastre al forn amb musselina de poma i enciam Fruita del temps	Espaguetis a la siciliana Botifarra al forn amb enciam i olives Fruita del temps	Sopa freda de tomàquet Escalopa de vedella amb muntanyeta d'arròs Postre de soja
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Espirals a l'all confitat i julivert Iviana aonguilles de vedella amb sofregit de tomàquet i remolatxa Fruita del temps	Col·liflor amb patates Llom rostit a la pinya ceba i pastanaga Fruita del temps	Cigrons estofats Truita de patates i ceba amb enciam tomàquet i pipes Fruita del temps	Arròs amb verdures Caella al forn amb enciam i col lombarda Fruita del temps	Crema de verdures Pollastre al forn a la taronja amb enciam i pastanaga Postre de soja
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
Arròs amb verdures Salsitxes vegetals amb enciam i pastanga Fruita del temps	Trinxat de col i patata Hamburguesa de vedella amb enciam i olives Fruita del temps	Mongeta blanca estofada Ous durs amb tonyina i tomàquet, enciam i col lombarda Fruita del temps	Espaguetis a la napolitana Lluç al forn amb llit de ceba i patates amb enciam i remolatxa Fruita del temps	Brou d'au amb arròs Llom de porc rostit amb patates panaderes Postre de soja
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 31
Llenties estofades amb verdures Lluç al forn amb enciam i olives Fruita del temps	Arròs amb sofregit de tomàquet i ou dur Truita de ceba i patates amb enciam i remolatxa Fruita del temps	Mongeta tendra i patata Escalopa de vedella amb muntanyeta d'arròs Fruita del temps	Macarrons a la napolitana Pollastre al forn a la llimona amb enciam i pastanaga Fruita del temps	Crema de pastanaga Hamburguesa vegetal amb enciam i olives Postre de soja

Menú OCTUBRE

MENU CENTRE ORLANDAI

Menú DINAR SENSE PROTEÏNA DE VACA



MENJADORFUTUR
FUNDACIÓ FUTUR

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
		Lenties estofades Hamburguesa vegetal Fruita del temps	Crema de verdures Pollastre arrebossat amb amanida i pastanaga Fruita del temps	Brou de peix amb pasta Pollastre al forn amb amanida logurt natural
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
Arròs a la cassola Seitons a l'andalusa amb enciam i olives Fruita del temps	Lenties estofades Ous durs gratinats amb sofregit de tomàquet amb enciam i oliva Fruita del temps	Mongeta tendra, patata i pastanaga Pollastre al forn amb musselina de poma i enciam Fruita del temps	Espaguetis a la siciliana Botifarra al forn amb enciam i olives Fruita del temps	Brou de peix amb pasta Tofu al forn amb muntanyeta d'arròs logurt natural
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Espirals a l'all confitat i julivert Tofu amb sofregit de tomàquet enciam i remolatxa Fruita del temps	Col·liflor gratinada Llom rostit a la pinya ceba i pastanaga Fruita del temps	Cigrons estofats Trita de patates i ceba amb enciam tomàquet i pipes Fruita del temps	Arròs amb verdures Caella al forn amb enciam i col lombarda Fruita del temps	Crema de verdures Pollastre al forn a la taronja amb enciam i pastanaga logurt natural
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
Arròs negre Croquetes de pollastre amb enciam i pastanaga Fruita del temps	Trinxat de col i patata Hamburguesa de vedella amb enciam i olives Fruita del temps	Mongeta blanca estofada Ous durs gratinats amb tonyina i tomàquet, enciam i col lombarda Fruita del temps	Espaguetis a la carbonara Lluç al forn amb llit de ceba i patates amb enciam i remolatxa Fruita del temps	Brou d'au amb arròs Llom de porc rostit amb patates panaderes logurt natural
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 31
Lenties estofades amb verdures Lluç al forn amb enciam i olives Fruita del temps	Arròs amb sofregit de tomàquet i ou dur Trita de ceba i patates amb enciam i remolatxa Fruita del temps	Mongeta tendra i patata Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa Fruita del temps	Macarrons a la napolitana Pollastre al forn a la llimona amb enciam i pastanaga Fruita del temps	Crema de pastanaga Botifarra amb patates logurt natural

Menú OCTUBRE

MENU CENTRE ORLANDAI

Menú SENSE OU i SENSE PROTEÏNA DE VACA



MENJADORFUTUR
FUNDACIÓ FUTUR

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
		Llenties estofades Hamburguesa vegetal Fruita del temps	Crema de verdures Pollastre arrebossat amb amanida i pastanaga Fruita del temps	Brou de peix amb pasta Pollastre al forn amb amanida logurt natural
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOURS 9	DIVENDRES 10
Arròs a la cassola Seitons a l'andalusa amb enciam i olives Fruita del temps	Llenties estofades Salsitxes de porc amb sofregit de tomàquet amb enciam i oliva Fruita del temps	Mongeta tendra, patata i pastanaga Pollastre al forn amb musselina de poma i enciam Fruita del temps	Espaguetis a la siciliana Botifarra al forn amb enciam i olives Fruita del temps	Sopa freda de tomàquet Tofu al forn amb muntanyeta d'arròs logurt natural
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOURS 16	DIVENDRES 17
Espirals a l'all confitat i julivert Tofu a la planxa amb verduretes Fruita del temps	Col·liflor gratinada Llom rostit a la pinya ceba i pastanaga Fruita del temps	Cigrons estofats Pollastre a la planxa amb enciam tomàquet i pipes Fruita del temps	Arròs amb verdures Caella al forn amb enciam i col lombarda Fruita del temps	Crema de verdures Pollastre al forn a la taronja amb enciam i pastanaga logurt natural
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOURS 23	DIVENDRES 24
Arròs negre Croquetes de pollastre amb enciam i pastanaga Fruita del temps	Trinxat de col i patata Hamburguesa de vegetal amb enciam i olives Fruita del temps	Mongeta blanca estofada Pollastre al forn amb enciam i col lombarda Fruita del temps	Espaguetis a la carbonara Lluç al forn amb llit de ceba i patates amb enciam i remolatxa Fruita del temps	Brou d'au amb arròs Llom de porc rostit amb patates panaderes logurt natural
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOURS 30	DIVENDRES 31
Llenties estofades amb verdures Lluç al forn amb enciam i olives Fruita del temps	Arròs amb sofregit de tomàquet Pollastre a l'alet amb enciam i remolatxa Fruita del temps	Mongeta tendra i patata Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa Fruita del temps	Macarrons a la napolitana Pollastre al forn a la llimona amb enciam i pastanaga Fruita del temps	Crema de pastanaga Botifarra amb patates logurt natural