

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1	2
			<b>Festiu</b>	<b>Festiu</b>
Trinxat de la Cerdanya vegetal <b>5</b>	Sopa bullabessa (brou casolà de peix, rap i pasta fina) <b>6</b>	Arròs amb carxofes i bolets <b>7</b>	Crema de carbassa amb crostons <b>8</b>	Tallarins amb sofregit de tomàquet, ceba i daus de pastanaga <b>9</b>
Butifarra de porc amb samfaina	Truita d'espinacs	Pollastre amb salsa de taronja	Mongeta blanca estofada amb pebrot verd i porro	Filet de lluç a les fines herbes
Fruita del temps	Enciam i blat de moro Fruita del temps	Enciam amanit Fruita del temps	Fruita del temps	Enciam i col lombarda logurt natural
Crema de pastanaga, api i nap <b>12</b>	Fideus a la cassola (vegetal) <b>13</b>	Brou vegetal amb juliana de verdures i arròs <b>14</b>	Bròquil i patata al vapor <b>15</b>	Arròs amb sofregit de tomàquet <b>16</b>
Truita de patata i ceba	Caella al forn amb julivert	Cigrons estofats amb bledes	Llom de porc rostit rostit amb pinya	Calamars a la romana
Enciam i pipes Fruita del temps	Enciam i col lombarda Fruita del temps	Fruita del temps	Enciam amanit Fruita del temps	Enciam i col lombarda logurt natural
Escudella catalana (cigrons, verdures i minimandonguilles) <b>19</b>	<b>Viatge per Itàlia:</b> <b>20</b>	Arròs integral amb albergínia i carbassó <b>21</b>	Cuscús amb verdures del temps <b>22</b>	Crema de carbassó amb rostes <b>23</b>
Bacallà al forn amb pebrot vermell i llorer	Mongeta i patata al vapor Amanida Capresse (tomàquet, mozzarella i alfàbrega) Pizza de verdures i pernil dolç	Aletes de pollastre marinades	Remenat d'ou amb xampinyons	Llenties estofades amb quinoa
Fruita del temps	Fruita del temps	Enciam i api Fruita del temps	Enciam i olives Fruita del temps	logurt de sabors
Risotto de pèsols <b>26</b>	Col i patata al vapor <b>27</b>	Brou d'au amb pistons <b>28</b>	Mongeta blanca estofada <b>29</b>	Patates a lo pobre vegetal <b>30</b>
Mandonguilles de vedella amb salsa	Truita de pebrot	Filet de lluç al forn a la mel	Croquetes d'espinacs	Pollastre al forn amb salsa curri
Fruita del temps	Enciam i pipes Fruita del temps	Patata al caliu Fruita del temps	Enciam i blat de moro Fruita del temps	Enciam i api logurt natural

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: plàtan, pera, poma, taronja, mandarina i kiwi.

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

\* Làctics La Fageda. Sucre integral de Panella **BIO**



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1	2
			<b>Festiu</b>	<b>Festiu</b>
Trinxat de la Cerdanya vegetal <b>5</b>	Sopa bullabessa (brou casolà de peix, rap i pasta fina) <b>6</b>	Arròs amb carxofes i bolets <b>7</b>	Crema de carbassa amb crostons <b>8</b>	Tallarins amb sofregit de tomàquet, ceba i daus de pastanaga <b>9</b>
Butifarra d'au amb samfaina	Truita d'espinacs	Pollastre amb salsa de taronja	Mongeta blanca estofada amb pebrot verd i porro	Filet de lluç a les fines herbes
Fruita del temps	Enciam i blat de moro Fruita del temps	Enciam amanit Fruita del temps	Fruita del temps	Enciam i col lombarda logurt natural
Crema de pastanaga, api i nap <b>12</b>	Fideus a la cassola (vegetal) <b>13</b>	Brou vegetal amb juliana de verdures i arròs <b>14</b>	Bròquil i patata al vapor <b>15</b>	Arròs amb sofregit de tomàquet <b>16</b>
Truita de patata i ceba	Caella al forn amb julivert	Cigrons estofats amb bledes	Bistec de vedella rostit amb pinya	Calamars a la romana
Enciam i pipes Fruita del temps	Enciam i col lombarda Fruita del temps	Fruita del temps	Enciam amanit Fruita del temps	Enciam i col lombarda logurt natural
Escudella vegetal (cigrons, verdures i mandonguiles vegetals) <b>19</b>	<b>Viatge per Itàlia:</b> <b>20</b>	Arròs integral amb albergínia i carbassó <b>21</b>	Cuscús amb verdures del temps <b>22</b>	Crema de carbassó amb rostes <b>23</b>
Bacallà al forn amb pebrot vermell i llorer	Mongeta i patata al vapor Amanida Capresse (tomàquet, mozzarella i alfàbrega) Pizza de verdures i formatge	Aletes de pollastre marinades	Remenat d'ou amb xampinyons	Llenties estofades amb quinoa
Fruita del temps	Fruita del temps	Enciam i api Fruita del temps	Enciam i olives Fruita del temps	logurt de sabors
Risotto de pèsols <b>26</b>	Col i patata al vapor <b>27</b>	Brou d'au amb pistons <b>28</b>	Mongeta blanca estofada <b>29</b>	Patates a lo pobre vegetal <b>30</b>
Mandonguilles de vedella amb salsa	Truita de pebrot	Filet de lluç al forn a la mel	Croquetes d'espinacs	Pollastre al forn amb salsa curri
Fruita del temps	Enciam i pipes Fruita del temps	Patata al caliu Fruita del temps	Enciam i blat de moro Fruita del temps	Enciam i api logurt natural

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: plàtan, pera, poma, taronja, mandarina i kiwi.

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

\* Làctics La Fageda. Sucre integral de Panella **BIO**



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Cal verificar que cap dels ingredients utilitzats conté o pot contenir peix. Fregits en oli nou.</p>			1	2
			<b>Festiu</b>	<p>Mongeta, patata i pastanaga</p> <p><b>Festiu</b></p> <p>Pit de pollastre a la planxa</p> <p>Albergínia arrebossada</p> <p>logurt natural</p>
<p>Trinxat de la Cerdanya vegetal <b>5</b></p> <p>Butifarra de porc amb samfaina</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Brou casolà d'au amb mandonguilles i pasta fina <b>6</b></p> <p>Truita d'espínacs</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Arròs amb carxofes i bolets <b>7</b></p> <p>Pollastre amb salsa de taronja</p> <p>Enciam amanit</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Crema de carbassa amb crostons <b>8</b></p> <p>Mongeta blanca estofada amb pebrot verd i porro</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Tallarins amb sofregit de tomàquet, ceba i daus de pastanaga <b>9</b></p> <p>Daus de vedella a les fines herbes</p> <p>Enciam i col lombarda</p> <p>logurt natural</p>
<p>Crema de pastanaga, api i nap <b>12</b></p> <p>Truita de patata i ceba</p> <p>Enciam i pipes</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Fideus a la cassola (vegetal) <b>13</b></p> <p>Gall dindi a la planxa amb julivert</p> <p>Enciam i col lombarda</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Brou vegetal amb juliana de verdures i arròs <b>14</b></p> <p>Cigrons estofats amb bledes</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Bròquil i patata al vapor <b>15</b></p> <p>Llom de porc rostit rostit amb pinya</p> <p>Enciam amanit</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Arròs amb sofregit de tomàquet <b>16</b></p> <p>Pit de pollastre a la planxa</p> <p>Enciam i col lombarda</p> <p>logurt natural</p>
<p>Escudella catalana (cigrons, verdures i minimandonguilles) <b>19</b></p> <p>Gall dindi al forn amb pebrot vermell i llorer</p> <p>Fruita del temps</p>	<p><b>Viatge per Itàlia:</b> <b>20</b></p> <p>Mongeta i patata al vapor</p> <p>Amanida Capresse (tomàquet, mozzarella i alfàbrega)</p> <p>Pizza de verdures i pernil dolç</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Fruita del temps </p>	<p>Arròs integral amb albergínia i carbassó <b>21</b></p> <p>Aletes de pollastre marinades</p> <p>Enciam i api</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Cuscús amb verdures del temps <b>22</b></p> <p>Remenat d'ou amb xampinyons</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Crema de carbassó amb rostes <b>23</b></p> <p>Llenties estofades amb quinoa</p> <p>logurt de sabors</p>
<p>Risotto de pèsols <b>26</b></p> <p>Mandonguilles de vedella amb salsa</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Col i patata al vapor <b>27</b></p> <p>Truita de pebrot</p> <p>Enciam i pipes</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Brou d'au amb pistons <b>28</b></p> <p>Gall dindi al forn a la mel</p> <p>Patata al caliu</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Mongeta blanca estofada <b>29</b></p> <p>Croquetes d'espínacs**</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Patates a lo pobre vegetal <b>30</b></p> <p>Pollastre al forn amb salsa curri</p> <p>Enciam i api</p> <p>logurt natural</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 **ecològiques**. La fruita i verdures de **proximitat/ecològiques**.


\* Un cop a la setmana el pa serà integral.

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

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

\* Làctics La Fageda. Sucre integral de Panella **BIO**



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			<b>1</b> <b>Festiu</b>	<b>2</b> <b>Festiu</b>
Trinxat de la Cerdanya vegetal <b>5</b>	Brou casolà vegetal amb mandonguilles vegetals i pasta fina <b>6</b>	Arròs amb carxofes i bolets <b>7</b>	Crema de carbassa amb crostons <b>8</b>	Tallarins amb sofregit de tomàquet, ceba i daus de pastanaga <b>9</b>
Salsitxes vegetals amb samfaina	Truita d'espínacs	Seità amb salsa de taronja	Mongeta blanca estofada amb pebrot verd i porro	Truita a la francesa
Fruita del temps	Enciam i blat de moro Fruita del temps	Enciam amanit Fruita del temps	Fruita del temps	Enciam i col lombarda logurt natural
Crema de pastanaga, api i nap <b>12</b>	Fideus a la cassola (vegetal) <b>13</b>	Brou vegetal amb juliana de verdures i arròs <b>14</b>	Bròquil i patata al vapor <b>15</b>	Hummus amb bastonets de verdures <b>16</b>
Truita de patata i ceba	Tempe al forn amb all i julivert	Cigrons estofats amb bledes	Hamburguesa d'espínacs amb ceba i pastanaga	Arròs amb sofregit de tomàquet
Enciam i pipes Fruita del temps	Enciam i col lombarda Fruita del temps	Fruita del temps	Enciam amanit Fruita del temps	Enciam i col lombarda logurt natural
Escudella vegetal (cigrons, verdures i mandonguilles vegetals) <b>19</b>	<b>Viatge per Itàlia:</b> <b>20</b> Mongeta i patata al vapor Amanida Capresse (tomàquet, mozzarella i alfàbrega) Pizza de verdures i formatge	Arròs integral amb albergínia i carbassó <b>21</b>	Cuscús amb verdures del temps <b>22</b>	Crema de carbassó amb rostes <b>23</b>
Arròs amb verdures	Fruita del temps 	Seità marinat	Remenat d'ou amb xampinyons	Llenties estofades amb quinoa
Fruita del temps		Enciam i api Fruita del temps	Enciam i olives Fruita del temps	logurt de sabors
Risotto de pèsols <b>26</b>	Col i patata al vapor <b>27</b>	Brou vegetal amb pistons <b>28</b>	Mongeta blanca estofada <b>29</b>	Patates a lo pobre vegetal <b>30</b>
Mandonguilles vegetals amb salsa	Truita de pebrot	Llenties estofades amb arròs	Croquetes d'espínacs	Tempe al curri i mango
Fruita del temps	Enciam i pipes Fruita del temps	Fruita del temps	Enciam i blat de moro Fruita del temps	Enciam i api logurt natural

**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: plàtan, pera, poma, taronja, mandarina i kiwi.

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

\* Làctics La Fageda. Sucre integral de Panella **BIO**



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1	2
			<b>Festiu</b>	<b>Festiu</b>
Trinxat de la Cerdanya vegetal <b>5</b>	Brou casolà vegetal amb mandonguilles vegetals i pasta fina <b>6</b>	Arròs amb carxofes i bolets <b>7</b>	Crema de carbassa amb crostons <b>8</b>	Tallarins amb sofregit de tomàquet, ceba i daus de pastanaga <b>9</b>
Salsitxes vegetals amb samfaina	Cigrons saltats amb espinacs	Seità amb salsa de taronja	Mongeta blanca estofada amb pebrot verd i porro	Hamburguesa vegetal al forn
Fruita del temps	Enciam i blat de moro Fruita del temps	Enciam amanit Fruita del temps	Fruita del temps	Enciam i col lombarda Postres de soia
Crema de pastanaga, api i nap <b>12</b>	Fideus a la cassola (vegetal) <b>13</b>	Brou vegetal amb juliana de verdures i arròs <b>14</b>	Bròquil i patata al vapor <b>15</b>	Hummus amb bastonets de verdures <b>16</b>
Llenties estofades amb patata i ceba	Tempe al forn amb all i julivert	Cigrons estofats amb bledes	Hamburguesa d'espínacs amb ceba i pastanaga	Arròs amb sofregit de tomàquet
Enciam i pipes Fruita del temps	Enciam i col lombarda Fruita del temps	Fruita del temps	Enciam amanit Fruita del temps	Enciam i col lombarda Postres de soia
Escudella vegetal (cigrons, verdures i mandonguilles vegetals) <b>19</b>	<b>Viatge per Itàlia:</b> <b>20</b>	Arròs integral amb albergínia i carbassó <b>21</b>	Cuscús amb verdures del temps <b>22</b>	Crema de carbassó amb rostes <b>23</b>
Arròs amb verdures	Mongeta i patata al vapor Amanida Capresse (tomàquet, tofu i alfàbrega) Pizza de verdures Fruita del temps Enciam amanit Fruita del temps 	Seità marinat	Truita amb farina de cigrons	Llenties estofades amb quinoa
Fruita del temps		Enciam i api Fruita del temps	Enciam i olives Fruita del temps	Postres de soia
Risotto de pèsols <b>26</b>	Col i patata al vapor <b>27</b>	Brou vegetal amb pistons <b>28</b>	Crema de verdures d'hivern amb mill <b>29</b>	Patates a lo pobre vegetal <b>30</b>
Mandonguilles vegetals amb salsa	Hamburguesa de tofu amb samfaina	Llenties estofades amb arròs	Mongeta blanca estofada	Tempe al curri i mango
Fruita del temps	Enciam i pipes Fruita del temps	Fruita del temps	Enciam i blat de moro Fruita del temps	Enciam i api Postres de soia

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: plàtan, pera, poma, taronja, mandarina i kiwi.

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

\* Làctics La Fageda. Sucre integral de Panella **BIO**



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Cal verificar que cap dels ingredients utilitzats conté o pot contenir lactosa. Fregits en oli nou.</p>			1	2
<p>Trinxat de la Cerdanya vegetal <b>5</b></p> <p>Butifarra de porc amb samfaina</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Sopa bullabessa (brou casolà de peix, rap i pasta fina) <b>6</b></p> <p>Truita d'espínacs</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Arròs amb carxofes i bolets <b>7</b></p> <p>Pollastre amb salsa de taronja</p> <p>Enciam amanit</p> <p>Fruita del temps</p>	<p><b>Festiu</b></p> <p>Crema de carbassa amb crostons <b>8</b></p> <p>Mongeta blanca estofada amb pebrot verd i porro</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Mongeta, patata i pastanaga <b>2</b></p> <p><b>Festiu</b></p> <p>Pit de porro i la planxa</p> <p>Albergínia arrebossada</p> <p>logurt s/lactosa</p> <p>Tallarins amb sofregit de tomàquet, ceba i daus de pastanaga <b>9</b></p> <p>Filet de lluç a les fines herbes</p> <p>Enciam i col lombarda</p> <p>logurt s/lactosa</p>
<p>Crema de pastanaga, api i nap <b>12</b></p> <p>Truita de patata i ceba</p> <p>Enciam i pipes</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Fideus a la cassola (vegetal) <b>13</b></p> <p>Caella al forn amb julivert</p> <p>Enciam i col lombarda</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Brou vegetal amb juliana de verdures i arròs <b>14</b></p> <p>Cigrons estofats amb bledes</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Bròquil i patata al vapor <b>15</b></p> <p>Llom de porc rostit rostit amb pinya</p> <p>Enciam amanit</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Arròs amb sofregit de tomàquet <b>16</b></p> <p>Llenguadina al forn a les fines herbes</p> <p>Enciam i col lombarda</p> <p>logurt s/lactosa</p>
<p>Escudella catalana (cigrons, verdures i minimandonguilles) <b>19</b></p> <p>Bacallà al forn amb pebrot vermell i llorer</p> <p>Fruita del temps</p>	<p><b>Viatge per Itàlia:</b> <b>20</b></p> <p>Mongeta i patata al vapor</p> <p>Amanida Caprese (tomàquet, formatge s/lactosa i alfàbrega)</p> <p>Pizza de verdures i pernil dolç (ingred. s/lact)</p> <p>Enciam amanit</p> <p>Fruita del temps </p>	<p>Arròs integral amb albergínia i carbassó <b>21</b></p> <p>Aletes de pollastre marinades</p> <p>Enciam i api</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Cuscús amb verdures del temps <b>22</b></p> <p>Remenat d'ou amb xampinyons</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Crema de carbassó amb rostes <b>23</b></p> <p>Llenties estofades amb quinoa</p> <p>logurt s/lactosa</p>
<p>Risotto de pèsols <b>26</b></p> <p>Mandonguilles de vedella amb salsa</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Col i patata al vapor <b>27</b></p> <p>Truita de pebrot</p> <p>Enciam i pipes</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Brou d'au amb pistons <b>28</b></p> <p>Filet de lluç al forn a la mel</p> <p>Patata al caliu</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Mongeta blanca estofada <b>29</b></p> <p>Tofu arrebossat**</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Patates a lo pobre vegetal <b>30</b></p> <p>Pollastre al forn amb salsa curri</p> <p>Enciam i api</p> <p>logurt s/lactosa</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 **ecològiques**. La fruita i verdures de **proximitat/ecològiques**.

\* Un cop a la setmana el pa serà integral.

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

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

\* Làctics La Fageda. Sucre integral de Panella **BIO**



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1	2
			<b>Festiu</b>	<b>Festiu</b>
Trinxat de la Cerdanya vegetal <b>5</b>	Sopa bullabessa (brou casolà de peix, rap i pasta fina) <b>6</b>	Arròs amb carxofes i bolets <b>7</b>	Crema de carbassa amb crostons <b>8</b>	Tallarins amb sofregit de tomàquet, ceba i daus de pastanaga <b>9</b>
Salsitxes vegetals amb samfaina	Truita d'espínacs	Llenguadina amb salsa de taronja	Mongeta blanca estofada amb pebrot verd i porro	Filet de lluç a les fines herbes
Fruita del temps	Enciam i blat de moro Fruita del temps	Enciam amanit Fruita del temps	Fruita del temps	Enciam i col lombarda logurt natural
Crema de pastanaga, api i nap <b>12</b>	Fideus a la cassola (vegetal) <b>13</b>	Brou vegetal amb juliana de verdures i arròs <b>14</b>	Bròquil i patata al vapor <b>15</b>	Arròs amb sofregit de tomàquet <b>16</b>
Truita de patata i ceba	Caella al forn amb julivert	Cigrons estofats amb bledes	Filet de lluç al forn amb pinya	Calamars a la romana
Enciam i pipes Fruita del temps	Enciam i col lombarda Fruita del temps	Fruita del temps	Enciam amanit Fruita del temps	Enciam i col lombarda logurt natural
Escudella vegetal (cigrons, verdures i mandonguilles vegetals) <b>19</b>	<b>Viatge per Itàlia:</b> <b>20</b>	Arròs integral amb albergínia i carbassó <b>21</b>	Cuscús amb verdures del temps <b>22</b>	Crema de carbassó amb rostes <b>23</b>
Bacallà al forn amb pebrot vermell i llorer	Mongeta i patata al vapor Amanida Capresse (tomàquet, mozzarella i alfàbrega) Pizza de verdures formatge	Tonyina escabexxada	Remenat d'ou amb xampinyons	Llenties estofades amb quinoa
Fruita del temps	Fruita del temps 	Enciam i api Fruita del temps	Enciam i olives Fruita del temps	logurt de sabors
Risotto de pèsols <b>26</b>	Col i patata al vapor <b>27</b>	Brou vegetal amb pistons <b>28</b>	Mongeta blanca estofada <b>29</b>	Patates a lo pobre vegetal <b>30</b>
Mandonguilles vegetals amb salsa	Truita de pebrot	Filet de lluç al forn a la mel	Croquetes d'espínacs**	Abadejo al forn amb llorer
Fruita del temps	Enciam i pipes Fruita del temps	Patata al caliu Fruita del temps	Enciam i blat de moro Fruita del temps	Enciam i api logurt natural

**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: plàtan, pera, poma, taronja, mandarina i kiwi.

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

\* Làctics La Fageda. Sucre integral de Panella **BIO**



# sopars

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			1 Festiu	2 Festiu
Hummus amb bastonets de verdures Favetes saltades Iogurt amb nous Plat únic: 5	Bimi amb patata Tonyina amb soia i sèsam Fruita 6	Endívies amanides Xai al forn amb patates fregides Macedònia 7	Brou vegetal amb arròs Remenat amb xampis Fruita 8	Amanida verda Crep de pernil i formatge Fruita 9
Llenties estofades amb arròs verdures Fruita 12	Mongeta i patata al vapor Conill arrebossat Fruita 13	Raviolis amb farci vegetal i gratinats Gall dini amb amanida Fruita 14	Crema de pèsols Truita a la francesa Fruita 15	Graellada de verdures i moniato Hamburguesa de vedella Fruita 16
Arròs amb verdures: Truita a la francesa amb amanida Fruita 19	Plat únic: Pebrot farcit de soia texturitzada i verdures Mel i mató 20	Crema de llegums Maire fregit i amanida Fruita 21	Brou de peix amb arròs Salsitxes d'au al forn Pera bullida 22	Espinacs catalana Pa amb tomàquet i gall dindi Fruita 23
Minestra de verdures i patata Sardines al forn Flam casolà 26	Cigrons amb verdures Gall dindi a la planxa Fruita 27	Bledes i patata Llom a la planxa amb amanida Broqueta de fruites 28	Arròs caldos amb llorer i tomàquet Llenguado amb amanida Fruita 29	Sopa amb juliana de verdures Ous estrellats Fruita 30

Sopar saludable



## Fruïtes i verdures de temporada

Granada

Caqui

Poma

Taronja

Pera

Raió

Alvocat

Carbassó

Ceba

Col de brussel·les

Mongeta verda

Pastanaga



### Sabies que...

Els cítrics com les taronjes i mandarines i d'altres com les llimones o limes i aranjes, són les fruites per excel·lència a l'hivern. El seu cultiu es concentra a les

comarques del Baix Ebre, Montsià i Ribera d'Ebre.

Dintre de les varietats de mandarina més

cultivades trobem la clementina, recol·lectada entre novembre i gener.

I la navelona o la nelate de taronjes, collides entre octubre i febrer, i desembre i juny respectivament.



### Que cal saber...

Els cítrics són una font destacable de flavonoides, vitamina C i folats. Tots aquests nutrients, en conjunt preserven la salut cardiovascular. El consum d'un cítric al dia accelera la recuperació d'anèmia ferropènica i amb la ingesta d'aquests també millorarem la salut del colàgen i les articulacions, reaccions d'oxidació i reforç del nostre sistema immunològic, que és l'encarregat de combatre tota mena d'infeccions. També són rics en minerals i altres vitamines com la A, B1 i B2 a més que són diurètics.



### Els cítrics i els seus usos...

El seu ús culinari és clau com saboritzant a la cuina, i és que, la llimona acompanya molt bé al peix i marisc, resulta fonamental en l'elaboració de salses i és excel·lent en la preparació de suc.

També és una fruita ideal per a la preparació de sorbets i granissats i la seva pell s'utilitza per aromatitzar postres i còctels pel seu alt contingut en olis essencials.



BON PROFIT!