

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				 Carnestoltes
				Crema de carbassa amb crostons Pizza de pernil i formatge Crema de xocolata
Escudella catalana (cigrons, verdures, fideus i minimandonguilles) Bacallà al forn Festiu brot vermell i lloret Fruita del temps	Bledes i patata amb oli d'all confitat Mandonguilles mixtes a la jardineria Enciam i blat de moro Fruita del temps	Arròs amb albergínia i carbassó Truita a la francesa Enciam i remolatxa Fruita del temps	Macarrons amb salsa rústica (ceba, tomàquet, olives negres i alfàbrega) Croquetes de pollastre Amanida verda Fruita del temps	Crema de verdures del temps Lenties estofades amb pastanaga col logurt natural
Arròs amb xampinyons, ceba i pastanaga Truita d'espinacs Enciam i pipes Fruita del temps	Coliflor i patata amb oli d'oliva Pollastre al forn amb orenga Tomàquet provençal Fruita del temps	Crema de llegums Canelons vegetals gratinats Fruita del temps	Fideus a la cassola (vegetal) Seitó arrebossat Enciam i col lombarda Fruita del temps	Patates estofades amb verdures Hamburguesa de vedella amb ceb confitada Enciam i blat de moro logurt natural
Puré de patata i api Remenat d'ou amb espinacs, pebrot i ceba Enciam i col lombarda Fruita del temps	Viatge per Grècia Amanida grega Truita de carbassó Lluç amb tzatziki Fruita del temps	Minestra de verdures i patata Magre de vedella amb musselina de poma Fruita del temps	Brou vegetal amb arròs Cigrons estofats amb bledes Fruita del temps	Espirals al pesto (oli d'oliva, alfàbrega i formatge ratllat) Pit de pollastre arrebossat Enciam i remolatxa Flam de vainilla
Trinxat de la Cerdanya vegetal Salsitxes de porc al forn Enciam i olives Fruita del temps	Mongeta pinta estofada amb pebrot verd i porro Abadejo amb suc Fruita del temps	Tallarins amb verdures (carbassó, albergínia, pastanaga i ceba) Truita a la francesa Enciam i api Fruita del temps	Arròs tres delícies vegetal (mongeta t., pastanaga i blat de moro) Croquetes d'espinacs Tomàquet provençal Fruita del temps	Bròquil i patata amb ceba Pollastre al forn amb farigola Enciam i blat de moro 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.

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

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



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				 Carnestoltes 
				Crema de carbassa amb crostons Pizza de formatge Crema de xocolata
Escudella vegetal (cigrons, verdures, fideus i mandonguilles vegetals) Bacallà al forn Festiu brot vermell i lloret Fruita del temps	Bledes i patata amb oli d'all confitat Mandonguilles de vedella a la jardineria Enciam i blat de moro Fruita del temps	Arròs amb albergínia i carbassó Truita a la francesa Enciam i remolatxa Fruita del temps	Macarrons amb salsa rústica (ceba, tomàquet, olives negres i alfàbrega) Croquetes de pollastre Amanida verda Fruita del temps	Crema de verdures del temps Lenties estofades amb pastanaga col logurt natural
Arròs amb xampinyons, ceba i pastanaga Truita d'espinacs Enciam i pipes Fruita del temps	Coliflor i patata amb oli d'oliva Pollastre al forn amb orenga Tomàquet provençal Fruita del temps	Crema de llegums Canelons vegetals gratinats Fruita del temps	Fideus a la cassola (vegetal) Seitó arrebossat Enciam i col lombarda Fruita del temps	Patates estofades amb verdures Hamburguesa de vedella amb ceb confitada Enciam i blat de moro logurt natural
Puré de patata i api Remenat d'ou amb espinacs, pebrot i ceba Enciam i col lombarda Fruita del temps	Viatge per Grècia Amanida grega Truita de carbassó Lluç amb tzatziki Fruita del temps	Minestra de verdures i patata Magre de vedella amb musselina de poma Fruita del temps	Brou vegetal amb arròs Cigrons estofats amb bledes Fruita del temps	Espirals al pesto (oli d'oliva, alfàbrega i formatge ratllat) Pit de pollastre arrebossat Enciam i remolatxa Flam de vainilla
Trinxat de la Cerdanya vegetal Salsitxes d'au al forn Enciam i olives Fruita del temps	Mongeta pinta estofada amb pebrot verd i porro Abadejo amb suc Fruita del temps	Tallarins amb verdures (carbassó, albergínia, pastanaga i ceba) Truita a la francesa Enciam i api Fruita del temps	Arròs tres delícies vegetal (mongeta t., pastanaga i blat de moro) Croquetes d'espinacs Tomàquet provençal Fruita del temps	Bròquil i patata amb ceba d'oliva Pollastre al forn amb farigola Enciam i blat de moro 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.

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

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



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
*Cal verificar que cap dels ingredients utilitzats conté o pot contenir peix. **Fregits en oli nou.				Carnestoltes Crema de carbassa amb crostons Pizza de pernil i formatge Crema de xocolata
Escudella catalana (cigrons, verdures, fideus i minimandonguilles) Daus de pasta Festiu forn amb pebrot vermell i llorer Fruita del temps	Bledes i patata amb oli d'all confitat Mandonguilles mixtes a la jardinera Enciam i blat de moro Fruita del temps	Arròs amb albergínia i carbassó Truita a la francesa Enciam i remolatxa Fruita del temps	Macarrons amb salsa rústica (ceba, tomàquet, olives negres i alfàbrega) Croquetes de pollastre** Amanida verda Fruita del temps	Crema de verdures del temps Llenties estofades amb pastanaga col logurt natural
Arròs amb xampinyons, ceba i pastanaga Truita d'espinacs Enciam i pipes Fruita del temps	Coliflor i patata amb oli d'oliva Pollastre al forn amb orenga Tomàquet provençal Fruita del temps	Crema de llegums Canelons vegetals gratinats Fruita del temps	Fideus a la cassola (vegetal) Gall dindi arrebossat** Enciam i col lombarda Fruita del temps	Patates estofades amb verdures Hamburguesa de vedella amb ceb confitada Enciam i blat de moro logurt natural
Puré de patata i api Remenat d'ou amb espinacs, pebrot i ceba Enciam i col lombarda Fruita del temps	Viatge per Grècia Amanida grega Truita de carbassó Gall dindi amb tzatziki Fruita del temps	Minestra de verdures i patata Magre de vedella amb musselina de poma Fruita del temps	Brou vegetal amb arròs Cigrons estofats amb bledes Fruita del temps	Espirals al pesto (oli d'oliva, alfàbrega i formatge ratllat) Pit de pollastre arrebossat** Enciam i remolatxa Flam de vainilla
Trinxat de la Cerdanya vegetal Salsitxes de porc al forn Enciam i olives Fruita del temps	Mongeta pinta estofada amb pebrot verd i porro Gall dindi guisat Fruita del temps	Tallarins amb verdures (carbassó, albergínia, pastanaga i ceba) Truita a la francesa Enciam i api Fruita del temps	Arròs tres delícies vegetal (mongeta t., pastanaga i blat de moro) Croquetes d'espinacs** Tomàquet provençal Fruita del temps	Bròquil i patata amb oli d'oliva Pollastre al forn amb farigola Enciam i blat de moro 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.

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

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



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				 Carnestoltes ★ Crema de carbassa amb crostons Pizza de formatge Crema de xocolata
Escudella vegetal (cigrons, verdures, fideus i mandonguilles vegetals) Tempe al forn Festiu brot vermell i lloret Fruita del temps	Bledes i patata amb oli d'all confitat Mandonguilles vegetals a la jardineria Enciam i blat de moro Fruita del temps	Arròs amb albergínia i carbassó Truita a la francesa Enciam i remolatxa Fruita del temps	Macarrons amb salsa rústica (ceba, tomàquet, olives negres i alfàbrega) Nuggets vegetals Amanida verda Fruita del temps	Crema de verdures del temps Lenties estofades amb pastanaga col logurt natural
Arròs amb xampinyons, ceba i pastanaga Truita d'espinacs Enciam i pipes Fruita del temps	Coliflor i patata amb oli d'oliva Seità al forn amb orenga Tomàquet provençal Fruita del temps	Crema de llegums Canelons vegetals gratinats Fruita del temps	Fideus a la cassola (vegetal) Tofu arrebossat Enciam i col lombarda Fruita del temps	Patates estofades amb verdures Hamburguesa vegetal amb ceba confitada Enciam i blat de moro logurt natural
Puré de patata i api Remenat d'ou amb espinacs, pebrot i ceba Enciam i col lombarda Fruita del temps	Viatge per Grècia Amanida grega Truita de carbassó Seità amb tzatziki Fruita del temps	Minestra de verdures i patata Truita a la francesa Fruita del temps	Brou vegetal amb arròs Cigrons estofats amb bledes Fruita del temps	Espirals al pesto (oli d'oliva alfàbrega) Tofu arrebossat (ingred.s/lact) Enciam i remolatxa Flam de vainilla
Trinxat de la Cerdanya vegetal Salsitxes vegetals al forn Enciam i olives Fruita del temps	Crema de pastanaga Mongeta pinta estofada amb pebrot verd i porro Fruita del temps	Tallarins amb verdures (carbassó, albergínia, pastanaga i ceba) Truita a la francesa Enciam i api Fruita del temps	Arròs tres delícies vegetal (mongeta t., pastanaga i blat de moro) Croquetes d'espinacs Tomàquet provençal Fruita del temps	Bròquil i patata amb ceba d'oliva Tofu a la llimona Enciam i blat de moro 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.

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

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



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				 Carnestoltes
				Crema de carbassa amb crostons Pizza vegetal Postres de soia
Escudella vegetal (cigrons, verdures, fideus i mandonguilles vegetals) Tempe al forn Festiu brot vermell i lloret Fruita del temps	Bledes i patata amb oli d'all confitat Mandonguilles vegetals a la jardineria Enciam i blat de moro Fruita del temps	Brou vegetal amb daus de pastanaga i pèsols Arròs amb albergínia i carbassó Enciam i remolatxa Fruita del temps	Macarrons amb salsa rústica (ceba, tomàquet, olives negres i alfàbrega) Nuggets vegetals Amanida verda Fruita del temps	Crema de verdures del temps Lenties estofades amb pastanaga col Postres de soia
Sopa de llenties Arròs amb xampinyons, ceba i pastanaga Enciam i pipes Fruita del temps	Coliflor i patata amb oli d'oliva Seità al forn amb orenga Tomàquet provençal Fruita del temps	Crema de llegums Canelons vegetals amb sofregit de tomàquet Fruita del temps	Fideus a la cassola (vegetal) Tofu arrebossat (ingred.s/ou) Enciam i col lombarda Fruita del temps	Patates estofades amb verdures Hamburguesa vegetal amb ceba confitada Enciam i blat de moro Postres de soia
Puré de patata i api (ingred.s/lact) Remenat de quinoa amb espinacs, pebrot i ceba Enciam i col lombarda Fruita del temps	Viatge per Grècia Amanida grega (s/làctics) Barretes de tofu amb carbassó Seità amb tzatziki vegetal Fruita del temps	Minestra de verdures i patata Tallarins amb daus de tempe Fruita del temps	Brou vegetal amb arròs Cigrons estofats amb bledes Fruita del temps	Espirals al pesto (oli d'oliva alfàbrega) Tofu arrebossat (ingred.s/lact) Enciam i remolatxa Postres de soia
Trinxat de la Cerdanya vegetal Salsitxes vegetals al forn Enciam i olives Fruita del temps	Crema de pastanaga Mongeta pinta estofada amb pebrot verd i porro Fruita del temps	Brou vegetal amb cigrons Tallarins amb verdures (carbassó, albergínia, pastanaga i ceba) Enciam i api Fruita del temps	Arròs tres delícies vegetal (mongeta t., pastanaga i blat de moro) Seità arrebossat (ingred.s/ou) Tomàquet provençal Fruita del temps	Bròquil i patata amb oli d'oliva Tofu a la llimona Enciam i blat de moro 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.

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

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



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
*Cal verificar que cap dels ingredients utilitzats conté o pot contenir lactosa. **Fregits en oli nou.				Carnestoltes Crema de carbassa amb crostons Pizza* de pernil* logurt s/lactosa
Escudella catalana (cigrons, verdures, fideus i minimandonguilles) Bacallà al forn Festiu brot vermell i flor Fruita del temps	Bledes i patata amb oli d'all confitat Mandonguilles mixtes a la jardineria Enciam i blat de moro Fruita del temps	Arròs amb albergínia i carbassó Truita a la francesa Enciam i remolatxa Fruita del temps	Macarrons amb salsa rústica (ceba, tomàquet, olives negres i alfàbrega) Escalopa de pollastre** Amanida verda Fruita del temps	Crema de verdures del temps Llenties estofades amb pastanaga col logurt s/lactosa
Arròs amb xampinyons, ceba i pastanaga Truita d'espinacs Enciam i pipes Fruita del temps	Coliflor i patata amb oli d'oliva Pollastre al forn amb orenga Tomàquet provençal Fruita del temps	Crema de llegums Macarrons amb salsa de tomàquet i orenga (s/gratinar) Fruita del temps	Fideus a la cassola (vegetal) Seitó arrebossat** Enciam i col lombarda Fruita del temps	Patates estofades amb verdures Hamburguesa de vedella amb ceb confitada Enciam i blat de moro logurt s/lactosa
Puré de patata i api (ingred.s/lact) Remenat d'ou amb espinacs, pebrot i ceba Enciam i col lombarda Fruita del temps	Viatge per Grècia Amanida grega (s/formatge) Truita de carbassó Lluç amb tzatziki vegetal Fruita del temps	Minestra de verdures i patata Magre de vedella amb musselina de poma Fruita del temps	Brou vegetal amb arròs Cigrons estofats amb bledes Fruita del temps	Espirals al pesto (oli d'oliva alfàbrega) Pit de pollastre arrebossat** Enciam i remolatxa logurt s/lactosa
Trinxat de la Cerdanya vegetal Salsitxes de porc al forn Enciam i olives Fruita del temps	Mongeta pinta estofada amb pebrot verd i porro Abadejo amb suc Fruita del temps	Tallarins amb verdures (carbassó, albergínia, pastanaga i ceba) Truita a la francesa Enciam i api Fruita del temps	Arròs tres delícies vegetal (mongeta t., pastanaga i blat de moro) Nuggets vegetals Tomàquet provençal Fruita del temps	Bròquil i patata amb ceba Pollastre al forn amb farigola Enciam i blat de moro logurt s/lactosa

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.

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

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



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				 Carnestoltes
				Crema de carbassa amb crostons Pizza de formatge Crema de xocolata
Escudella vegetal (cigrons, verdures, fideus i mandonguilles vegetals) Bacallà al forn Festiu brot vermell i lloret Fruita del temps	Bledes i patata amb oli d'all confitat Mandonguilles vegetals a la jardinera Enciam i blat de moro Fruita del temps	Arròs amb albergínia i carbassó Truita a la francesa Enciam i remolatxa Fruita del temps	Macarrons amb salsa rústica (ceba, tomàquet, olives negres i alfàbrega) Croquetes de bacallà Amanida verda Fruita del temps	Crema de verdures del temps Lenties estofades amb pastanaga col logurt natural
Arròs amb xampinyons, ceba i pastanaga Truita d'espinacs Enciam i pipes Fruita del temps	Coliflor i patata amb oli d'oliva Llenguadina al forn amb orenga Tomàquet provençal Fruita del temps	Crema de llegums Canelons vegetals gratinats Fruita del temps	Fideus a la cassola (vegetal) Seitó arrebossat Enciam i col lombarda Fruita del temps	Patates estofades amb verdures Hamburguesa vegetal amb ceba confitada Enciam i blat de moro logurt natural
Puré de patata i api Remenat d'ou amb espinacs, pebrot i ceba Enciam i col lombarda Fruita del temps	Viatge per Grècia Amanida grega Truita de carbassó Lluç amb tzatziki Fruita del temps	Minestra de verdures i patata Tonyina amb musselina de poma Fruita del temps	Brou vegetal amb arròs Cigrons estofats amb bledes Fruita del temps	Espirals al pesto (oli d'oliva, alfàbrega i formatge ratllat) Filet de lluç arrebossat Enciam i remolatxa Flam de vainilla
Trinxat de la Cerdanya vegetal Salsitxes vegetals al forn Enciam i olives Fruita del temps	Mongeta pinta estofada amb pebrot verd i porro Abadejo amb suc Fruita del temps	Tallarins amb verdures (carbassó, albergínia, pastanaga i ceba) Truita a la francesa Enciam i api Fruita del temps	Arròs tres delícies vegetal (mongeta t., pastanaga i blat de moro) Croquetes d'espinacs Tomàquet provençal Fruita del temps	Bròquil i patata amb ceba Llenguadina a la llimona Enciam i blat de moro 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.

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

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



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
				Tomàquet amanit 1 Pebrot farcit de lleties Compota de poma
Festiu 4	Espàrrecs planxa 5 Pernilets de pollastre amb patata Fruita	Brou d'au amb 6 pistons Llenguado i amanida Fruita	Minestra amb 7 pèsols Xai al forn Codony amb nous	Amanida verda 8 Crepes de formatge i gall dindi Fruita
Brou amb pasta 11 Hummus amb palets de vegetals Fruita	Pèsols saltats 12 amb blat de moro Escrita a la planxa Fruita	Bledes i patata 13 Bistec a la planxa amb amanida Iogurt natural	Arròs fregit 14 amb verdures Truita a la francesa Fruita	Carbassó al forn 15 Nuggets vegetals amb pa sucant en tomàquet Iogurt natural civada
Brou de peix 18 amb pasta Tonyina a la planxa Fruita	Faves estofades 19 Truita paisana i amanida Fruita	Arròs salvatge 20 amb panses i ceba Conill al forn Fruita	Torrada de 21 cereals amb escalivada Ossobuco de gall dindi Fruita	Amanida 22 amb fruites seques Llom de porc amb patata Poma al forn
Macarrons amb 25 xampinyons Gall dindi estofat Fruita	Sopa de ceba 26 Truita de patata i amanida Fruita	Crema de llegums 27 Bacallà a la planxa amb amanida verda Fruita	Carxofes rustides 28 Vedella al forn amb amb carbassa i pèsols Iogurt	Plat únic: 29 Arròs integral amb tofu i verdures saltades Fruita

Sopar saludable



Fruïtes i verdures de temporada

Taronja
Kiwi
Llimona
Granada
Llimona
Mandarina
Poma
Bròquil
Carbassó
Carxofa
Pastanaga
Bleda
Pèsols



BON PROFIT!

Sabies que...

El pa es un aliment bàsic per a la nostra dieta i forma part de la piràmide nutricional. L'Organització Mundial de la Salut recomana una ingesta diària d'entre 220 i 250g al dia.

A etapes com la infància i la adolescència és aconsellable que se'n consumeixi, sobre tot, als Es tracta d'un aliment amb gran valor nutricional, com a font d'hidrats de carboni complexos, fibra, vitamines i minerals i, una baixa quantitat de greix.



Les varietats que podem escollir

Pa de sègol: Sovint anomenat "Pa negre" per el seu color. És molt recomanat en dietes per combatre l'estrenyiment i afavorir el trànsit intestinal per el seu elevat contingut en fibra.

Pa d'espelta: Es més digestiu que el pa comú de blat. Conté menys quantitat de glúten i més fibra on facilita la digestió

Pa de kamut: Té un sabor més dolç que el pa tradicional. Amb un alt contingut en antioxidants ajuda a reduir les inflamacions i controla els nivells de sucre en sang, ideal per diabetics.



On les podem incloure?

Torrades de pa de sègol amb Tahini i plàtan. Torrades de pa de kamut amb hummus.

Pannini amb tomàquet a les fines herbes.

Pa d'espelta amb tonyina, enciam, tomàquet i maionesa casolana.

