

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Mongeta, patata i pastanaga Truita de pernil dolç Enciam amanit Fruita del temps	2 Arròs amb sofregit de tomàquet Llenguadina arrebossada Enciam i raves Fruita del temps	3 Crema de porros Pèsols i patata saltats amb ceba Fruita del temps	4 Patates estofades amb verduretes Pollastre amb salsa de taronja Enciam i pipes Fruita del temps	5 Llacets amb salsa de xampinyons Carboner al forn amb llit de ceba tomàquet Fruita del temps
8 Tallarins amb sofregit de tomàquet, ceba i daus de pastanaga Remenat d'ou amb alls tendres i xampinyons Enciam i remolatxa Fruita del temps	9 Espinacs i patata al vapor Pollastre a l'allet Albergínia arrebossada Fruita del temps	10 Brou vegetal amb mill Llenties estofades amb verduretes (carbassó, ceba i pebrot) Fruita del temps	11 Arròs tres delícies vegetal (mongeta t., pastanaga i blat de moro) Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam amanit logurt natural	12 Crema de carbassa amb crostons Caella al forn amb julivert Enciam i olives Fruita del temps
15 Brou de peix amb fideus Festiu Pernil Enciam i blat de moro Fruita del temps	16 Mongeta blanca estofada amb pebrot verd i porro Gall dindi amb oli amb verduretes Fruita del temps	17 Crema de pastanaga Truita Enciam i col lombarda Fruita del temps	18 Arròs amb albergínia i carbassó Bacallà Enciam i remolatxa logurt natural	19 Trinxat de la Cerdanya Butifarra de porc amb samfaina Fruita del temps
22 Crema de bròquil i patata Cuscús amb Festiu (carbassó, ceba i porro) Fruita del temps	Diada de Sant Jordi 23 Amanida de Sant Jordi amb vinagreta de maduixes Canelons de carn gratinats Fruita del temps	24 Arròs amb mongeta t., ceba i xampinyons Truita de tonyina Enciam i raves Fruita del temps	25 Bledes i patata amb oli d'all confitat Pollastre al forn amb orenga Enciam i remolatxa Crema catalana	26 Brou d'au amb pistons Filet de lluç a l'andalussa Enciam i olives Fruita del temps
Viatge per França 29 Espaguetis a la Siciliana (tomàquet i olives negres) Sopa Bullabesa amb formatge ratllat Daus de pollastre arrebossat amb ratatouille Truita de formatge Fruita del temps Amanida verda Fruita del temps	30 Bròquil i patata al vapor Remenat d'ou amb xampinyons 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 **ecològiques**.
La fruita i verdures de **proximitat/ecològiques**.

* Un cop a la setmana el pa serà integral.

* Aquest mes fruita: kiwi, mandamines, poma, taronja i plàtan.

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

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



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Mongeta, patata i pastanaga Truita de formatge Enciam amanit Fruita del temps	2 Arròs amb sofregit de tomàquet Llenguadina arrebossada Enciam i raves Fruita del temps	3 Crema de porros Pèsols i patata saltats amb ceba Fruita del temps	4 Patates estofades amb verduretes Pollastre amb salsa de taronja Enciam i pipes Fruita del temps	5 Llacets amb salsa de xampinyons Carboner al forn amb llit de ceba tomàquet Fruita del temps
8 Tallarins amb sofregit de tomàquet, ceba i daus de pastanaga Remenat d'ou amb alls tendres i xampinyons Enciam i remolatxa Fruita del temps	9 Espinacs i patata al vapor Pollastre a l'allet Albergínia arrebossada Fruita del temps	10 Brou vegetal amb mill Llenties estofades amb verduretes (carbassó, ceba i pebrot) Fruita del temps	11 Arròs tres delícies vegetal (mongeta t., pastanaga i blat de moro) Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam amanit logurt natural	12 Crema de carbassa amb crostons Caella al forn amb julivert Enciam i olives Fruita del temps
15 Brou de peix amb fideus Festiu Pebre ratllat Enciam i blat de moro Fruita del temps	16 Mongeta blanca estofada amb pebrot verd i porro Gall dindi amb oli amb verduretes Fruita del temps	17 Crema de pastanaga Truita i ceba Enciam i col lombarda Fruita del temps	18 Arròs amb albergínia i carbassó Bacallà amb mel Enciam i remolatxa logurt natural	19 Trinxat de la Cerdanya vegetal Butifarra d'ou amb samfaina Fruita del temps
22 Crema de bròquil i patata Festiu Fruita del temps	23 Diada de Sant Jordi Amanida de Sant Jordi amb vinagreta de maduixes Escalopa de vedella amb xips Fruita del temps	24 Arròs amb mongeta t., ceba i xampinyons Truita de tonyina Enciam i raves Fruita del temps	25 Bledes i patata amb oli d'all confitat Pollastre al forn amb orenga Enciam i remolatxa Crema catalana	26 Brou d'au amb pistons Filet de lluç a l'andalussa Enciam i olives Fruita del temps
29 Viatge per França Espaguetis a la Siciliana (tomàquet i olives negres) Sopa Bullabesa amb formatge ratllat Daus de pollastre arrebossat amb ratatouille Truita de formatge Fruita del temps Amanida verda Fruita del temps	30 Bròquil i patata al vapor Remenat d'ou amb xampinyons 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 **ecològiques**.
La fruita i verdures de **proximitat/ecològiques**.

* Un cop a la setmana el pa serà integral.

* Aquest mes fruita: kiwi, mandamines, poma, taronja i plàtan.

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

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



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Mongeta, patata i pastanaga Truita de pernil dolç Enciam amanit Fruita del temps	2 Arròs amb sofregit de tomàquet Pit de gall dindi arrebossat** Enciam i raves Fruita del temps	3 Crema de porros Pèsols i patata saltats amb ceba Fruita del temps	4 Patates estofades amb verduretes Pollastre amb salsa de taronja Enciam i pipes Fruita del temps	5 Llacets amb salsa de xampinyons Ous durs amb llit de ceba i tomàquet Fruita del temps
8 Tallarins amb sofregit de tomàquet, ceba i daus de pastanaga Remenat d'ou amb alls tendres i xampinyons Enciam i remolatxa Fruita del temps	9 Espinacs i patata al vapor Pollastre a l'allet Albergínia arrebossada** Fruita del temps	10 Brou vegetal amb mill Llenties estofades amb verduretes (carbassó, ceba i pebrot) Fruita del temps	11 Arròs tres delícies vegetal (mongeta t., pastanaga i blat de moro) Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam amanit logurt natural	12 Crema de carbassa amb crostons Gall dindi a la planxa amb julivera Enciam i olives Fruita del temps
15 Brou d'au amb Festiu Pit de pollastre arrebossat** Enciam i blat de moro Fruita del temps	16 Mongeta blanca estofada amb pebrot verd i porro Festiu Gall dindi a la planxa amb verduretes Fruita del temps	17 Crema de pastanaga Festiu Truita de pernil dolç i ceba Enciam i col lombarda Fruita del temps	18 Arròs amb albergínia i carbassó Festiu Gall dindi a la planxa amb mel Enciam i remolatxa logurt natural	19 Trinxat de la Cerdanya Festiu Butifarra de porc amb samfaina Fruita del temps
22 Crema de bròquil i patata Festiu Fruita del temps	Diada de Sant Jordi 23 Amanida de Sant Jordi amb vinagreta de maduixes Canelons de carn gratinats Fruita del temps	24 Arròs amb mongeta t., ceba i xampinyons Truita de formatge Enciam i raves Fruita del temps	25 Bledes i patata amb oli d'all confitat Pollastre al forn amb orenga Enciam i remolatxa Crema catalana	26 Brou d'au amb pistons Escalopa de vedella** Enciam i olives Fruita del temps
Viatge per França 29 Espaguetis a la Siciliana (tomàquet i olives negres) Sopa Bullabesa amb formatge ratllat Daus de pollastre arrebossat** amb ratatouille Fruita del temps Amanida verda Fruita del temps	30 Bròquil i patata al vapor Remenat d'ou amb xampinyons Fruita del temps			*Cal verificar que cap dels ingredients utilitzats conté o pot contenir peix. **Fregits amb oli nou.

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: kiwi, mandamines, poma, taronja i plàtan.

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

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



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Mongeta, patata i pastanaga Truita de farina de cigrons Enciam amanit Fruita del temps	2 Arròs amb sofregit de tomàquet i orenga Tempe arrebossat (ingred.s/ou) Enciam i raves Fruita del temps	3 Crema de porros Pèsols i patata saltats amb ceba Fruita del temps	4 Patates estofades amb verduretes Seità amb salsa de taronja Enciam i pipes Fruita del temps	5 Hummus amb bastonets de pastanaga Llacets amb salsa de xampinyons (ingred.s/lact) Fruita del temps
8 Crema de llegums I anarins amb sofregit de tomàquet, ceba i daus de pastanaga Enciam i remolatxa Fruita del temps	9 Espinacs i patata al vapor Tofu i verdures a l'allet Albergínia al forn Fruita del temps	10 Brou vegetal amb mill Llenties estofades amb verduretes (carbassó, ceba i pebrot) Fruita del temps	11 Arròs tres delícies vegetal (mongeta t., pastanaga i blat de moro) Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam amanit Postres de soia	12 Crema de carbassa amb crostons Mongeta seca estofada amb verdures Enciam i olives Fruita del temps
15 Brou vegetal amb fideus Festiu Croquetes Enciam i blat de moro Fruita del temps	16 Mongeta blanca estofada amb pebrot verd i porro Tofu a la ca Festiu Verdures Fruita del temps	17 Crema de pastanaga Amanida de verdures amb pastanaga, tomàquet i ceba Enciam i col lombarda Fruita del temps	18 Arròs amb albergínia i carbassó Tempe al f Festiu Verdures Enciam i remolatxa Postres de soia	19 Trinxat de la Cerdanya vegetal Salsibxes vegetals amb samfaina Festiu Fruita del temps
22 Crema de bròquil i patata Festiu Fruita del temps	Diada de Sant Jordi 23 Amanida de Sant Jordi amb vinagreta de maduixes Pèsols amb quinoa Fruita del temps	24 Crema de verdures Arròs amb mongeta t., ceba i xampinyons Enciam i raves Fruita del temps	25 Bledes i patata amb oli d'all confitat Seità al forn amb orenga Enciam i remolatxa Postres de soia	26 Brou vegetal amb pistons Nuggets vegetals Enciam i olives Fruita del temps
29 Viatge per França Patata (tomàquet i olives negres) Sopa vegetal amb formatge ratllat Daus de seità arrebossat amb ratatouille Fruita del temps	30 Bròquil i patata al vapor Truita de farina de cigrons amb xampinyons 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 **ecològiques**.
La fruita i verdures de **proximitat/ecològiques**.

* Un cop a la setmana el pa serà integral.

* Aquest mes fruita: kiwi, mandamines, poma, taronja i plàtan.

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

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



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Mongeta, patata i pastanaga Truita de formatge Enciam amanit Fruita del temps	2 Arròs amb sofregit de tomàquet Tempe arrebossat Enciam i raves Fruita del temps	3 Crema de porros Pèsols i patata saltats amb ceba Fruita del temps	4 Patates estofades amb verduretes Seità amb salsa de taronja Enciam i pipes Fruita del temps	5 Llacets amb salsa de xampinyons Ous durs amb llit de ceba i tomàquet Fruita del temps
8 Tallarins amb sofregit de tomàquet, ceba i daus de pastanaga Remenat d'ou amb alls tendres i xampinyons Enciam i remolatxa Fruita del temps	9 Espinacs i patata al vapor Tofu i verdures a l'allet Albergínia arrebossada Fruita del temps	10 Brou vegetal amb mill Llenties estofades amb verduretes (carbassó, ceba i pebrot) Fruita del temps	11 Arròs tres delícies vegetal (mongeta t., pastanaga i blat de moro) Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam amanit logurt natural	12 Crema de carbassa amb crostons Mongeta seca estofada amb verdures Enciam i olives Fruita del temps
15 Brou vegetal amb fideus Festiu Croquetes Enciam i blat de moro Fruita del temps	16 Mongeta blanca estofada amb pebrot verd i porro Tofu a la ca Festiu verduretes Fruita del temps	17 Crema de pastanaga Truita Festiu i ceba Enciam i col lombarda Fruita del temps	18 Arròs amb albergínia i carbassó Tempe Festiu la mel Enciam i remolatxa logurt natural	19 Trinxat de la Cerdanya vegetal Salsibxes vegetals amb samfaina Festiu Fruita del temps
22 Crema de bròquil i patata Cuscús amb Festiu (carbassó, ceba i porro) Fruita del temps	Diada de Sant Jordi 23 Amanida de Sant Jordi amb vinagreta de maduixes Canelons d'espinacs gratiants Fruita del temps	24 Arròs amb mongeta t., ceba i xampinyons Truita francesa Enciam i raves Fruita del temps	25 Bledes i patata amb oli d'all confitat Seità al forn amb orenga Enciam i remolatxa Crema catalana	26 Brou vegetal amb pistons Nuggets vegetals Enciam i olives Fruita del temps
Viatge per França 29 Espaguetis a la Siciliana (tomàquet i olives negres) Sopa vegetal amb formatge ratllat Daus de seità arrebossat amb ratatouille Fruita del temps Amanida verda Fruita del temps	30 Bròquil i patata al vapor Remenat d'ou amb xampinyons 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 **ecològiques**.
La fruita i verdures de **proximitat/ecològiques**.

* Un cop a la setmana el pa serà integral.

* Aquest mes fruita: kiwi, mandamines, poma, taronja i plàtan.

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

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



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Mongeta, patata i pastanaga Truita de pernil dolç Enciam amanit Fruita del temps	2 Arròs amb sofregit de tomàquet Llenguadina arrebossada** Enciam i raves Fruita del temps	3 Crema de porros Pèsols i patata saltats amb ceba Fruita del temps	4 Patates estofades amb verduretes Pollastre amb salsa de taronja Enciam i pipes Fruita del temps	5 Llacets amb salsa de xampinyons (ingred.s/lact) Carboner al forn amb llit de ceba tomàquet Fruita del temps
8 Tallarins amb sofregit de tomàquet, ceba i daus de pastanaga Remenat d'ou amb alls tendres i xampinyons Enciam i remolatxa Fruita del temps	9 Espinacs i patata al vapor Pollastre a l'allet Albergínia arrebossada** Fruita del temps	10 Brou vegetal amb mill Llenties estofades amb verduretes (carbassó, ceba i pebrot) Fruita del temps	11 Arròs tres delícies vegetal (mongeta t., pastanaga i blat de moro) Bistec de vedella a la planxa Enciam amanit Iogurt s/lactosa	12 Crema de carbassa amb crostons Caella al forn amb julivert Enciam i olives Fruita del temps
15 Brou de peix amb fideus Festiu Caella amb pasta Enciam i blat de moro Fruita del temps	16 Mongeta blanca estofada amb pebrot verd i porro Festiu Gall dindi amb oli amb verduretes Fruita del temps	17 Crema de pastanaga Festiu Truita amb ceba Enciam i col lombarda Fruita del temps	18 Arròs amb albergínia i carbassó Festiu Bacallà amb mel Enciam i remolatxa Iogurt s/lactosa	19 Trinxat de la Cerdanya vegetal Festiu Butifarra de porc amb samfaina Fruita del temps
22 Crema de bròquil i patata Festiu Fruita del temps	Diada de Sant Jordi 23 Amanida de Sant Jordi amb vinagreta de maduixes Escalopa de vedella** amb xips Fruita del temps	24 Arròs amb mongeta t., ceba i xampinyons Truita de tonyina Enciam i raves Fruita del temps	25 Bledes i patata amb oli d'all confitat Pollastre al forn amb orenga Enciam i remolatxa Iogurt s/lactosa	26 Brou d'au amb pistons Filet de lluç a l'andalussa** Enciam i olives Fruita del temps
Viatge per França 29 Espaguetis a la Siciliana (tomàquet i olives negres) Sopa Bullabesa (ingred.s/lact) Daus de pollastre arrebossat** amb ratatouille Fruita del temps Amanida verda Fruita del temps	30 Bròquil i patata al vapor Remenat d'ou amb xampinyons Fruita del temps			*Cal verificar que cap dels ingredients utilitzats conté o pot contenir lactosa. **Fregits amb oli nou.

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: kiwi, mandarines, poma, taronja i plàtan.

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

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



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Mongeta, patata i pastanaga Truita de formatge Enciam amanit Fruita del temps	2 Arròs amb sofregit de tomàquet Llenguadina arrebossada Enciam i raves Fruita del temps	3 Crema de porros Pèsols i patata saltats amb ceba Fruita del temps	4 Patates estofades amb verduretes Hamburguesa vegetal al forn Enciam i pipes Fruita del temps	5 Llacets amb salsa de xampinyons Carboner al forn amb llit de ceba tomàquet Fruita del temps
8 Tallarins amb sofregit de tomàquet, ceba i daus de pastanaga Remenat d'ou amb alls tendres i xampinyons Enciam i remolatxa Fruita del temps	9 Espinacs i patata al vapor Filet de lluç al forn Albergínia arrebossada Fruita del temps	10 Brou vegetal amb mill Llenties estofades amb verduretes (carbassó, ceba i pebrot) Fruita del temps	11 Arròs tres delícies vegetal (mongeta t., pastanaga i blat de moro) Hamburguesa de peix a la planxa Enciam amanit logurt natural	12 Crema de carbassa amb crostons Caella al forn amb julivert Enciam i olives Fruita del temps
15 Brou de peix amb fideus Festiu Pebre ratatouille Enciam i blat de moro Fruita del temps	16 Mongeta blanca estofada amb pebrot verd i porro Filet de lluç a la sola amb verduretes Fruita del temps	17 Crema de pastanaga Truita i ceba Enciam i col lombarda Fruita del temps	18 Arròs amb albergínia i carbassó Bacallà a la mel Enciam i remolatxa logurt natural	19 Trinxat de la Cerdanya vegetal Salsitxes vegetals amb samfaina Fruita del temps
22 Crema de bròquil i patata Festiu Fruita del temps	Diada de Sant Jordi 23 Amanida de Sant Jordi amb vinagreta de maduixes Crestes de tonyina amb xips Fruita del temps	24 Arròs amb mongeta t., ceba i xampinyons Truita francesa Enciam i raves Fruita del temps	25 Bledes i patata amb oli d'all confitat Llenguadina al forn amb orenga Enciam i remolatxa Crema catalana	26 Brou vegetal amb pistons Filet de lluç a l'andalussa Enciam i olives Fruita del temps
Viatge per França 29 Espaguetis a la Siciliana (tomàquet i olives negres) Sopa Bullabesa amb formatge ratllat Daus de tofu arrebossat amb ratatouille Fruita del temps Amanida verda Fruita del temps	30 Bròquil i patata al vapor Remenat d'ou amb xampinyons 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 **ecològiques**.
La fruita i verdures de **proximitat/ecològiques**.

* Un cop a la setmana el pa serà integral.

* Aquest mes fruita: kiwi, mandamines, poma, taronja i plàtan.

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

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



sopars

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Sopa de ceba 1 Amanida de bulgur Fruita del temps	Crema d'albergínia 2 Bistec de vedella a la planxa amb amanida Fruita del temps	Plat únic: 3 Espaguetis amb verdures i ou dur ratllat Macedònia	Llenties amanides 4 Llenguado i espàrrecs a la planxa Fruita del temps	Arròs pilaf 5 Gall dindi al forn i escarola amanida Macedònia
Tirabec amb 8 patata Escalopa de porc Fruita del temps	Espirals 9 als quatre formatges Bacallà al papillote Iogurt natural	Crema de porros 10 amb crostons Salmó al forn Fruita del temps	Pèsols saltats amb 11 pastanaga i blat de moro Xai al forn Iogurt natural	Tomàquets 12 farcits (vegetal) Trita paisana i favetes Fruita del temps
Festiu 15	Festiu 16	Festiu 17	Festiu 18	Festiu 19
Festiu 22	Sopa vegetal 23 Sípia a la planxa amb patata al forn Flam casolà	Plat únic: 24 Albergínia farcida de llegums, patata i verdures gratinada Fruita del temps	Tallarins amb 25 carbassó i tomàquet Bistec de vedella Fruita del temps	Mongeta seca 26 estofada (vegetal) Broqueta de gall dindi Poma al forn
Amanida amb alvocat 29 Trita de xampinyons i ceba Postres de soia	Fideus d'arròs 30 amb verduretes Verat escabetxat Fruita del temps			

Sopar saludable



Fruites i verdures de temporada

Albercoc

Cireres

Nespra

Maduixa

Llimona

Préssec

Bledes

Espàrrec verd

Espinac

Pastanaga

Ceba

Coliflor



BON PROFIT!

Sabies que...

L'oli d'oliva és un greix d'origen vegetal que s'obté del suc que s'extreu de les olives. Els mètodes de recolecció més importants són:

Vibració: s'agita mecànicament el tronc o les branques de l'arbre per fer que es desprengui el fruit.
Batuda: és el sistema tradicional que consisteix en colpejar amb vares de plàstic on es col·loca una xarxa sota l'arbre perquè les olives caiguin sobre aquesta.



Beneficis

Té un alt contingut en àcids grassos monoinsaturats on destaca l'àcid oleic i conté antioxidants com el polifenol on augmenta el colesterol bo. Ric en vitamines i minerals.

Tipus d'oli d'oliva:

Oli d'oliva verge extra: Es el més pur ja que s'elabora a partir d'un procés d'extracció mecànica en fred.

Oli d'oliva verge: Es igual que el verge extra però una mica més àcid.

Oli de pinyolada: S'elabora a partir de la polpa i els ossos de l'oliva on es barreja amb l'oli d'oliva.



On les podem incloure?

Pa amb tomàquet amb un rajolí d'oli d'oliva Amanida de tomàquet, olives i ceba amb oli d'oliva Mongeta, patata i ous durs amb oli d'oliva Coca de verdures i formatge

