

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|---|--|---|---|
| Espaguetis a la Siciliana (tomàquet i olives negres) 1 Truita d'espinacs Enciam i raves Fruita del temps | Col i patata al vapor 2 Llom de porc adobat Enciam i cogombre Fruita del temps | Llenties estofades amb verdures (carbassó, ceba i pebrot) 3 Gall dindi al forn amb herbes provençals Enciam i remolatxa Fruita del temps | Arròs amb xampinyons 4 Abadejo amb suc Albergínia al forn Fruita del temps | Crema de carbassó, patata i api 5 Mandonguilles d'au a la jardineria |
| Amanida verda 8 Risotto de pèsols Fruita del temps | Cigrons amb tomàquet i ceba 9 Llenguadina arrebossada Enciam i pipes Fruita del temps | Mongeta, patata i pastanaga 10 Salsitxes de porc al forn Enciam i col lombarda Fruita del temps | Sopa freda de tomàquet 11 Truita de formatge Patata al caliu Fruita del temps | Festiu 12 |
| Corbatins al pesto (oli d'oliva, alfàbrega i formatge ratllat) 15 Bacallà al forn a la mel Enciam amanit Fruita del temps | Brou vegetal amb arròs 16 Pollastre al forn amb orenga Patates xips Fruita del temps | Bledes i patata amb oli d'all confitat 17 Hamburguesa de vedella amb picada d'all i julivert Enciam i remolatxa Fruita del temps | Crema de pastanaga i api 18 Llenties estofades amb verdures (carbassó, ceba i pebrot) i arròs Flam de vainilla | Bròquil i patata al vapor 19 Ous durs amb Salsa Aurora Enciam i blat de moro Fruita del temps |
| Tallarins amb sofregit de tomàquet, ceba i daus de pastanaga 22 Truita de carbassó Enciam i olives Fruita del temps | Arròs integral amb verdures 23 Filet de lluç amb salsa verda Enciam amanit Fruita del temps | Brou vegetal amb mill 24 Mongeta blanca estofada amb pebrot verd i porro Fruita del temps | Coliflor i patata al vapor 25 Pollastre amb salsa de taronja Enciam i api logurt natural | Crema de porros 26 Mandonguilles de vedella amb salsa amb pèsols Fruita del temps |
| Arròs tres delícies vegetal (mongeta t., pastanaga i blat de moro) 29 Truita de tonyina Enciam i ceba Fruita del temps | Cuscús amb verdures del temps 30 Gall dindi a la llimona Enciam i olives Fruita del temps | La Castanyada 31 Crema de carbassa amb crostons Fricandó de vedella amb bolets Castanyes i moniatos | #IREFI | #IREFI |

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, poma, plàtan, kiwi, taronja i mandarina.

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

* Làctics La Fageda. Sucre integral de Panela BIO



| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|---|---|--|--|
| Espaguetis a la Siciliana (tomàquet i olives negres) 1 Truita d'espinacs Enciam i raves Fruita del temps | Col i patata al vapor 2 Llom de porc adobat Enciam i cogombre Fruita del temps | Lenties estofades amb verdures (carbassó, ceba i pebrot) 3 Gall dindi al forn amb herbes provençals Enciam i remolatxa Fruita del temps | Arròs amb xampinyons 4 Abadejo amb suc Albergínia al forn Fruita del temps | Crema de carbassó, patata i api 5 Mandonguilles d'au a la jardineria |
| Amanida verda 8 Risotto de pèsols Fruita del temps | Cigrons amb tomàquet i ceba 9 Llenguadina al forn Enciam i pipes Fruita del temps | Mongeta, patata i pastanaga 10 Salsitxes de porc al forn Enciam i col lombarda Fruita del temps | Sopa freda de tomàquet 11 Truita a la francesa Patata al caliu Fruita del temps | Festiu |
| Corbatins al pesto (oli d'oliva i alfàbrega) 15 Bacallà al forn a la mel Enciam amanit Fruita del temps | Brou vegetal amb arròs 16 Pollastre al forn amb orenga Patates xips Fruita del temps | Bledes i patata amb oli d'all confitat 17 Hamburguesa de vedella amb picada d'all i julivert Enciam i remolatxa Fruita del temps | Crema de pastanaga i api 18 Lenties estofades amb verdures (carbassó, ceba i pebrot) i arròs logurt s/lactosa | Bròquil i patata al vapor 19 Ous durs amb Salsa de tomàquet Enciam i blat de moro Fruita del temps |
| Tallarins amb sofregit de tomàquet, ceba i daus de pastanaga 22 Truita de carbassó Enciam i olives Fruita del temps | Arròs integral amb verdures 23 Filet de lluç amb salsa verda Enciam amanit Fruita del temps | Brou vegetal amb mill 24 Mongeta blanca estofada amb pebrot verd i porro Fruita del temps | Coliflor i patata al vapor 25 Pollastre amb salsa de taronja Enciam i api logurt s/lactosa | Crema de porros 26 Mandonguilles de vedella amb salsa amb pèsols Fruita del temps |
| Arròs tres delícies vegetal (mongeta t., pastanaga i blat de moro) 29 Truita de tonyina Fruita del temps | Cuscús amb verdures del temps 30 Gall dindi a la llimona Enciam i olives Fruita del temps | La Castanyada 31 Crema de carbassa amb crostons Fricandó de vedella amb bolets Castanyes i moniatos | #IREFI #IREFI #IREFI | Cal verificar que cap dels ingredients utilitzats conté o pot contenir lactosa. Fregits en 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 **ECO**. La fruita i verdures de **proximitat**.

* Un cop a la setmana el pa serà integral.

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

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

* Làctics La Fageda. Sucre integral de Panela BIO



| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|---|--|---|--|
| Espaguetis* a la Siciliana (tomàquet i olives negres) 1 Pit de pollastre a la planxa Enciam i raves Fruita del temps | Col i patata al vapor 2 Llom de porc adobat Enciam i cogombre Fruita del temps | Llenties estofades amb verdures (carbassó, ceba i pebrot) 3 Gall dindi al forn amb herbes provençals Enciam i remolatxa Fruita del temps | Arròs amb xampinyons 4 Abadejo amb suc Albergínia al forn Fruita del temps | Crema de carbassó, patata i api 5 Mandonguilles d'au a la jardineria Fruita del temps |
| Amanida verda 8 Risotto de pèsols Fruita del temps | Cigrons amb sofregit de verdures (pebrot verd i vermell, ceba i tomàquet) 9 Llenguadina al forn Enciam i pipes Fruita del temps | Mongeta, patata i pastanaga 10 Salsitxes de porc al forn Enciam i col lombarda Fruita del temps | Sopa freda de tomàquet 11 Bistec de vedella amb formatge Patata al caliu Fruita del temps | Festiu |
| Espirals* al pesto (oli d'oliva i alfàbrega) 15 Bacallà al forn a la mel Enciam amanit Fruita del temps | Brou vegetal amb arròs 16 Pollastre al forn amb orenga Patates xips Fruita del temps | Bledes i patata amb oli d'all confitat 17 Hamburguesa de vedella amb picada d'all i julivert Enciam i remolatxa Fruita del temps | Crema de pastanaga i api 18 Llenties estofades amb verdures (carbassó, ceba i pebrot) i arròs Flam de vainilla | Bròquil i patata al vapor 19 Gall dindi a la planxa amb salsa de tomàquet Enciam i blat de moro Fruita del temps |
| Tallarins* amb sofregit de tomàquet, ceba i daus de pastanaga 22 Bistec de vedella amb carbassó al forn Enciam i olives Fruita del temps | Arròs integral amb verdures 23 Filet de lluç amb salsa verda Enciam amanit Fruita del temps | Brou vegetal amb mill* 24 Mongeta blanca estofada amb pebrot verd i porro Fruita del temps | Coliflor i patata al vapor 25 Pollastre amb salsa de taronja Enciam i api logurt natural | Crema de porros 26 Mandonguilles de vedella amb salsa amb pèsols Fruita del temps |
| Arròs tres delícies vegetal (mongeta t., pastanaga i blat de moro) 29 Tonyina a la planxa Fruita del temps | Cuscús amb verdures del temps 30 Gall dindi a la llimona Enciam i olives Fruita del temps | La Castanyada 31 Crema de carbassa amb crostons Fricandó de vedella amb bolets Castanyes i moniatos | #IREFI #IREFI #IREFI | #IREFI #IREFI #IREFI |

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, poma, plàtan, kiwi, taronja i mandarina.

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

* Làctics La Fageda. Sucre integral de Panela BIO

Cal verificar que cap dels ingredients utilitzats conté o pot contenir ou.
Fregits en oli nou.C



| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|--|---|---|---|
| Espaguetis a la Siciliana (tomàquet i olives negres) 1 Truita d'espinacs Enciam i raves Fruita del temps | Col i patata al vapor 2 Verat escabetxat Enciam i cogombre Fruita del temps | Llenties estofades amb verdures (carbassó, ceba i pebrot) 3 Filet de lluç al forn amb herbes provençals Enciam i remolatxa Fruita del temps | Arròs amb xampinyons 4 Abadejo amb suc Albergínia al forn Fruita del temps | Crema de carbassó, patata i api 5 Mandonguilles vegetals amb sals Fruita del temps |
| Amanida verda 8 Risotto de pèsols Fruita del temps | Cigrons amb tomàquet i ceba 9 Llenguadina arrebossada Enciam i pipes Fruita del temps | Mongeta, patata i pastanaga 10 Salsitxes vegetals al forn Enciam i col lombarda Fruita del temps | Sopa freda de tomàquet 11 Truita a la francesa Patata al caliu Fruita del temps | Festiu Fruita del temps |
| Corbatins al pesto (oli d'oliva, alfàbrega i formatge ratllat) 15 Bacallà al forn a la mel Enciam amanit Fruita del temps | Brou vegetal amb arròs 16 Llenguadina al forn amb orenga Patates xips Fruita del temps | Bledes i patata amb oli d'all confitat 17 Hamburguesa de peix amb picada d'all i julivert Enciam i remolatxa Fruita del temps | Crema de pastanaga i api 18 Llenties estofades amb verdures (carbassó, ceba i pebrot) i arròs Flam de vainilla | Bròquil i patata al vapor 19 Ous durs amb Salsa Aurora Enciam i blat de moro Fruita del temps |
| Tallarins amb sofregit de tomàquet, ceba i daus de pastanaga 22 Truita de carbassó Enciam i olives Fruita del temps | Arròs integral amb verdures 23 Filet de lluç amb salsa verda Enciam amanit Fruita del temps | Brou vegetal amb mill 24 Mongeta blanca estofada amb pebrot verd i porro Fruita del temps | Coliflor i patata al vapor 25 Llenguadina amb salsa de taronja Enciam i api logurt natural | Crema de porros 26 Mandonguilles vegetals amb sals amb pèsols Fruita del temps |
| Arròs tres delícies vegetal (mongeta t., pastanaga i blat de moro) 29 Truita de tonyina Fruita del temps | Cuscús amb verdures del temps 30 Tonyina a la planxa amb anet Enciam i olives Fruita del temps | La Castanyada 31 Crema de carbassa amb crostons Salmó al forn amb anet i bolets Castanyes i moniatos | #IREFI #IREFI #IREFI | #IREFI #IREFI |

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, poma, plàtan, kiwi, taronja i mandarina.

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

* Làctics La Fageda. Sucre integral de Panela BIO



| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|---|--|---|---|
| Espaguetis a la Siciliana (tomàquet i olives negres) 1 Truita d'espinacs Enciam i raves Fruita del temps | Col i patata al vapor 2 Verat escabetxat Enciam i cogombre Fruita del temps | Llenties estofades amb verdures (carbassó, ceba i pebrot) 3 Gall dindi al forn amb herbes provençals Enciam i remolatxa Fruita del temps | Arròs amb xampinyons 4 Abadejo amb suc Albergínia al forn Fruita del temps | Crema de carbassó, patata i api 5 Mandonguilles d'au a la jardineria |
| Amanida verda 8 Risotto de pèsols Fruita del temps | Cigrons amb tomàquet i ceba 9 Llenguadina arrebossada Enciam i pipes Fruita del temps | Mongeta, patata i pastanaga 10 Salsitxes d'au al forn Enciam i col lombarda Fruita del temps | Sopa freda de tomàquet 11 Truita de formatge Patata al caliu Fruita del temps | Festiu |
| Corbatins al pesto (oli d'oliva, alfàbrega i formatge ratllat) 15 Bacallà al forn a la mel Enciam amanit Fruita del temps | Brou vegetal amb arròs 16 Pollastre al forn amb orenga Patates xips Fruita del temps | Bledes i patata amb oli d'all confitat 17 Hamburguesa de vedella amb picada d'all i julivert Enciam i remolatxa Fruita del temps | Crema de pastanaga i api 18 Llenties estofades amb verdures (carbassó, ceba i pebrot) i arròs Flam de vainilla | Bròquil i patata al vapor 19 Ous durs amb Salsa Aurora Enciam i blat de moro Fruita del temps |
| Tallarins amb sofregit de tomàquet, ceba i daus de pastanaga 22 Truita de carbassó Enciam i olives Fruita del temps | Arròs integral amb verdures 23 Filet de lluç amb salsa verda Enciam amanit Fruita del temps | Brou vegetal amb mill 24 Mongeta blanca estofada amb pebrot verd i porro Fruita del temps | Coliflor i patata al vapor 25 Pollastre amb salsa de taronja Enciam i api logurt natural | Crema de porros 26 Mandonguilles de vedella amb salsa amb pèsols Fruita del temps |
| Arròs tres delícies vegetal (mongeta t., pastanaga i blat de moro) 29 Truita de tonyina Fruita del temps | Cuscús amb verdures del temps 30 Gall dindi a la llimona Enciam i olives Fruita del temps | La Castanyada 31 Crema de carbassa amb crostons Fricandó de vedella amb bolets Castanyes i moniatos | #IREFI | #IREFI |

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, poma, plàtan, kiwi, taronja i mandarina.

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

* Làctics La Fageda. Sucre integral de Panela BIO



| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|---|--|---|---|
| Espaguetis* a la Siciliana (tomàquet i olives negres) 1 Truita d'espinacs Enciam i raves Fruita del temps | Col i patata al vapor 2 Llom de porc adobat Enciam i cogombre Fruita del temps | Llenties estofades amb verdures (carbassó, ceba i pebrot) 3 Gall dindi al forn amb herbes provençals Enciam i remolatxa Fruita del temps | Arròs amb xampinyons 4 Abadejo amb suc Albergínia al forn Fruita del temps | Crema de carbassó, patata i api 5 Mandonguilles d'au a la jardineria |
| Amanida verda 8 Risotto de pèsols Fruita del temps | Cigrons amb tomàquet i ceba 9 Llenguadina al forn Enciam i pipes Fruita del temps | Mongeta, patata i pastanaga 10 Salsitxes de porc al forn Enciam i col lombarda Fruita del temps | Sopa freda de tomàquet* 11 Truita de formatge Patata al caliu Fruita del temps | Festiu 12 |
| Espirals* al pesto (oli d'oliva, alfàbrega i formatge ratllat) 15 Bacallà al forn amb verdures Enciam amanit Fruita del temps | Brou vegetal amb arròs 16 Pollastre al forn amb orenga Patates xips Fruita del temps | Bledes i patata amb oli d'all confitat 17 Hamburguesa de vedella amb picada d'all i julivert Enciam i remolatxa Fruita del temps | Crema de pastanaga i api 18 Llenties estofades amb verdures (carbassó, ceba i pebrot) i arròs Flam de vainilla | Bròquil i patata al vapor 19 Ous durs amb Salsa Aurora Enciam i blat de moro Fruita del temps |
| Tallarins* amb sofregit de tomàquet, ceba i daus de pastanaga 22 Truita de carbassó Enciam i olives Fruita del temps | Arròs integral amb verdures 23 Filet de lluç amb salsa verda Enciam amanit Fruita del temps | Brou vegetal amb mill* 24 Mongeta blanca estofada amb pebrot verd i porro Fruita del temps | Coliflor i patata al vapor 25 Pollastre amb salsa de taronja Enciam i api logurt natural | Crema de porros 26 Mandonguilles de vedella amb salsa amb pèsols Fruita del temps |
| Arròs tres delícies vegetal (mongeta t., pastanaga i blat de moro) 29 Truita de tonyina Fruita del temps | Fideus* amb verdures del temps 30 Gall dindi a la llimona Enciam i olives Fruita del temps | La Castanyada 31 Crema de carbassa amb crostons Fricandó de vedella amb bolets Castanyes i moniatos | #IREFI #IREFI #IREFI | #IREFI #IREFI #IREFI |

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, poma, plàtan, kiwi, taronja i mandarina.

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

* Làctics La Fageda. Sucre integral de Panela BIO

Cal verificar que cap dels ingredients utilitzats conté o pot contenir gluten. Fregits en oli nou.



sopars

| dilluns | dimarts | dimecres | dijous | divendres |
|--|---|---|---|---|
| Sopa de peix amb arròs Croquetes de bacallà Fruita | Plat únic: Pastís de lleties amb patata i tempe Broqueta de fruites | Llacets amb verdures Xai rostit i amanida Fruita | Mongeta amb patata Crep de formatge Fruita | Amanida verda amb llavors Trita de pèsols Fruita |
| Endivies amanides: Trita a la francesa amb timbalet d'arròs Fruita | Tallarins amb tomàquet Hamburguesa vegetal Fruita | Moniato al forn Verat escabexat amanida verda Fruita | Favetes estofades Sípia a la planxa Fruita | Festiu |
| Crema de verdura: Galta de porc al forn amb patata caliu Quallada | Graellada de verdures Tofu marinat Fruita | Cols de brussel·les Ous durs farcits de tonyina i maionesa Fruita | Arròs caldós Maire al forn amb vinagret i amanida Fruita | Amanida verda Pa amb tomàquet i gall dindi Fruita |
| Espàrrecs amb maionesa Llom de porc a la planxa Fruita | Quinoa amb verduretes Sardines a la planxa Fruita | Crema d'albergínia Conill arrebossat i amanida verda Flam casolà | Plat únic: Amanida amb cigrons, arròs integral i alvocat Poma al forn | Espinacs catalana Trita de patata amanida Poma al forn |
| Crema de llegums: Croquetes de pollastre i amanida Fruita | Minestra amb patata Calamar estofat Fruita | Entrmès Broquetes de gall dindi i patates fregides Quallada | | |

Sopar saludable



MENJADOR FUTUR
FUNDACIÓ FUTUR

Fruites i verdures de temporada

caqui
xirimoia
kiwi
poma
taronja
raïm
bledes
albergínia
ceba
endívia
espinacs
naps



BON PROFIT!

Sabies que...

Els peixos es classifiquen segons la seva composició nutricional i els classifiquem en tres tipus:

Peix blau: es ric en greix, conté més d'un 5% en greixos entre els que trobem l'Omega 3.

Peix blanc: és de carn magre, conté meys d'un 3% en greix.

Peix semigras: conté entre un 3 i 5% de greixos.



El peix i els contaminants

Cal tenir en compte que és al greix on es queden molts dels contaminants que acumulen els peixos, i al consumir-los se'ns acumulen a nosaltres també, són metalls com el mercuri i l'arsènic que a la llarga poden portar repercussions sobre la salut.



Que cal saber...

Quan anem a comprar peix, és important saber de quina manera ha estat pescat, ja que segons el tipus d'extracció s'està sent més o menys respectuós amb el medi marí.

Per tant tindrem en compte l'estat de conservació de les espècies, prioritant la que no està en amenaça i fugint de l'espècie en perill crític.

