

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				 Carnestoltes
				Crema de carbassa amb crostons Pizza de pernil i formatge Fruita del temps
Arròs amb carxofes i ceba Festiu Pollastre al forn amb orenga Enciam i blat de moro Fruita del temps	Espinacs i patata al vapor Llom de porc adobat Enciam i blat de moro Fruita del temps	Arròs integral amb col Truita a la francesa Enciam i remolatxa Fruita del temps	Macarrons amb salsa rústica (ceba, tomàquet, olives negres i alfàbrega) Salsitxes d'au al forn Enciam i api logurt natural	Crema de verdures del temps Lenties estofades amb pastanaga col Fruita del temps
Arròs amb sofregit de tomàquet Truita d'espinacs Enciam i pipes Fruita del temps	Coliflor i patata amb oli d'oliva Pollastre al forn amb orenga Albergínia arrebossada Fruita del temps	Brou vegetal amb mill Mongeta pinta estofada amb ceba i porro logurt natural	Corbatins al pesto (oli d'oliva, alfàbrega i formatge ratllat) Llenguadina arrebossada Enciam i raves logurt natural	Patates estofades amb verdures Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i col lombarda Fruita del temps
Crema de porros Filet de lluç amb salsa verda Enciam i col lombarda Fruita del temps	Arròs amb carxofes i ceba Ous durs amb Salsa Aurora Fruita del temps	Bledes i patata amb oli d'all confitat Llom de porc rostit rostit amb verdures Amanida verda Fruita del temps	Brou vegetal amb mill Cigrons estofats amb bledes Crema de xocolata	Cuscús amb verdures del temps Pollastre amb salsa de taronja Enciam i remolatxa Fruita del temps
Arròs amb sofregit de tomàquet Truita de formatge Enciam i col lombarda Fruita del temps	Crema de pastanaga i api Lenties estofades amb quinoa Fruita del temps	Fideus amb verdures del temps Bacallà al forn amb anet Enciam i col lombarda Fruita del temps	Sopa minestrone (juliana verdures i pèsols) Magre de vedella amb musselina de poma logurt natural	Bledes i patata amb oli confitat Gall dindi a la llimona Enciam i pebrot 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: 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 Fruita del temps
Arròs amb carxofes i ceba Festiu Llenguadina al forn amb orenga Enciam i blat de moro Fruita del temps	Espinacs i patata al vapor Tonyina al forn Enciam i blat de moro Fruita del temps	Arròs integral amb col Truita a la francesa Enciam i remolatxa Fruita del temps	Macarrons amb salsa rústica (ceba, tomàquet, olives negres i alfàbrega) Salsitxes vegetals al forn Enciam i api logurt natural	Crema de verdures del temps Lenties estofades amb pastanaga col Fruita del temps
Arròs amb sofregit de tomàquet Truita d'espinacs Enciam i pipes Fruita del temps	Coliflor i patata amb oli d'oliva Bacallà al forn amb orenga Albergínia arrebossada Fruita del temps	Brou vegetal amb mill Mongeta pinta estofada amb ceba i porro logurt natural	Corbatins al pesto (oli d'oliva, alfàbrega i formatge ratllat) Llenguadina arrebossada Enciam i raves logurt natural	Patates estofades amb verdures Hamburguesa de peix a la planxa Enciam i col lombarda Fruita del temps
Crema de porros Filet de lluç amb salsa verda Enciam i col lombarda Fruita del temps	Arròs amb carxofes i ceba Ous durs amb Salsa Aurora Fruita del temps	Bledes i patata amb oli d'all confitat Abadejo rostit amb pinya Amanida verda Fruita del temps	Brou vegetal amb mill Cigrons estofats amb bledes Crema de xocolata	Cuscús amb verdures del temps Truita a la francesa Enciam i remolatxa Fruita del temps
Arròs amb sofregit de tomàquet Truita a la francesa Enciam i col lombarda Fruita del temps	Crema de pastanaga i api Lenties estofades amb quinoa Fruita del temps	Fideus amb verdures del temps Bacallà al forn amb anet Enciam i col lombarda Fruita del temps	Sopa minestrone (juliana de verdures i pèsols) Tonyina amb musselina de poma logurt natural	Bledes i patata amb oli confitat Bacallà a la llimona Enciam i pebrot 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: 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 conté o pot contenir lactosa. **Fregits en oli nou.				 Carnestoltes Crema de carbassa amb crostons Pizza* de pernil* Fruita del temps
Arròs amb carxofes i ceba Festiu Pollastre al forn amb orenga Enciam i blat de moro Fruita del temps	Espinacs i patata al vapor Llom de porc adobat Enciam i blat de moro Fruita del temps	Arròs integral amb col Truita a la francesa Enciam i remolatxa Fruita del temps	Macarrons amb salsa rústica (ceba, tomàquet, olives negres i alfàbrega) Salsitxes d'au al forn Enciam i api logurt s/lactosa	Crema de verdures del temps Llenties estofades amb pastanaga col Fruita del temps
Arròs amb sofregit de tomàquet Truita d'espinacs Enciam i pipes Fruita del temps	Coliflor i patata amb oli d'oliva Pollastre al forn amb orenga Albergínia arrebossada Fruita del temps	Brou vegetal amb mill Mongeta pinta estofada amb ceba i porro logurt s/lactosa	Corbatins al pesto (oli d'oliva i alfàbrega) Llenguadina arrebossada** Enciam i raves logurt s/lactosa	Patates estofades amb verdures Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i col lombarda Fruita del temps
Crema de porros Filet de lluç amb salsa verda Enciam i col lombarda Fruita del temps	Arròs amb carxofes i ceba Ous durs amb Salsa de tomàquet Fruita del temps	Bledes i patata amb oli d'all confitat Llom de porc rostit rostit amb verdures Amanida verda Fruita del temps	Brou vegetal amb mill Cigrons estofats amb bledes logurt s/lactosa	Cuscús amb verdures del temps Pollastre amb salsa de taronja Enciam i remolatxa Fruita del temps
Arròs amb sofregit de tomàquet Truita a la francesa Enciam i col lombarda Fruita del temps	Crema de pastanaga i api Llenties estofades amb quinoa Fruita del temps	Fideus amb verdures del temps Bacallà al forn amb anet Enciam i col lombarda Fruita del temps	Sopa minestrone (juliana de verdures i pèsols) Magre de vedella amb musselina de poma logurt s/lactosa	Bledes i patata amb oli confitat Gall dindi a la llimona Enciam i pebrot 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: plàtan, pera, poma, taronja, mandarina.

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

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



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
*Cal verificar que cap dels ingredients conté o pot contenir ou. **Fregits en oli nou.				 Carnestoltes Crema de carbassa amb crostons Pizza* de pernil Fruita del temps
Arròs amb carxofes i ceba Festiu Pollastre al forn amb orenga Enciam i blat de moro Fruita del temps	Espinacs i patata al vapor Llom de porc adobat Enciam i blat de moro Fruita del temps	Arròs integral amb col Filet de lluç a la planxa Enciam i remolatxa Fruita del temps	Macarrons* amb salsa rústica (ceba, tomàquet, olives negres i alfàbrega) Salsitxes d'au al forn Enciam i api logurt natural	Crema de verdures del temps Llenties estofades amb pastanaga col Fruita del temps
Arròs amb sofregit de tomàquet Bacallà al forn Enciam i pipes Fruita del temps	Coliflor i patata amb oli d'oliva Pollastre al forn amb orenga Albergínia al forn Fruita del temps	Brou vegetal amb mill* Mongeta pinta estofada amb ceba i porro logurt natural	Espirals* al pesto (oli d'oliva i alfàbrega) Llenguadina arrebossada** (ingred.s/ou) Enciam i raves logurt natural	Patates estofades amb verdures Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i col lombarda Fruita del temps
Crema de porros Filet de lluç amb salsa verda Enciam i col lombarda Fruita del temps	Arròs amb carxofes i ceba Gall dindi a la planxa amb salsa de tomàquet Fruita del temps	Bledes i patata amb oli d'all confitat Llom de porc rostit rostit amb verdures Amanida verda Fruita del temps	Brou vegetal amb mill* Cigrons estofats amb bledes Crema de xocolata	Cuscús amb verdures del temps Pollastre amb salsa de taronja Enciam i remolatxa Fruita del temps
Arròs amb sofregit de tomàquet Pollastre al forn amb orenga Enciam i col lombarda Fruita del temps	Crema de pastanaga i api Llenties estofades amb quinoa Fruita del temps	Fideus* amb verdures del temps Bacallà al forn amb anet Enciam i col lombarda Fruita del temps	Sopa minestrone (juliana verdures i pèsols*) Magre de vedella amb musselina de poma logurt natural	Bledes i patata amb oli confitat Gall dindi a la llimona Enciam i pebrot 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: 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 Fruita del temps
Arròs amb carxofes i ceba Festiu Pollastre al forn amb orenga Enciam i blat de moro Fruita del temps	Espinacs i patata al vapor Bistec de vedella a la planxa Enciam i blat de moro Fruita del temps	Arròs integral amb col Truita a la francesa Enciam i remolatxa Fruita del temps	Macarrons amb salsa rústica (ceba, tomàquet, olives negres i alfàbrega) Salsitxes d'au al forn Enciam i api logurt natural	Crema de verdures del temps Lenties estofades amb pastanaga col Fruita del temps
Arròs amb sofregit de tomàquet Truita d'espinacs Enciam i pipes Fruita del temps	Coliflor i patata amb oli d'oliva Pollastre al forn amb orenga Albergínia arrebossada Fruita del temps	Brou vegetal amb mill Mongeta pinta estofada amb ceba i porro logurt natural	Corbatins al pesto (oli d'oliva, alfàbrega i formatge ratllat) Llenguadina arrebossada Enciam i raves logurt natural	Patates estofades amb verdures Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i col lombarda Fruita del temps
Crema de porros Filet de lluç amb salsa verda Enciam i col lombarda Fruita del temps	Arròs amb carxofes i ceba Ous durs amb Salsa Aurora Fruita del temps	Bledes i patata amb oli d'all confitat Bistec de vedella rostit amb verdures Amanida verda Fruita del temps	Brou vegetal amb mill Cigrons estofats amb bledes Crema de xocolata	Cuscús amb verdures del temps Pollastre amb salsa de taronja Enciam i remolatxa Fruita del temps
Arròs amb sofregit de tomàquet Truita de formatge Enciam i col lombarda Fruita del temps	Crema de pastanaga i api Lenties estofades amb quinoa Fruita del temps	Fideus amb verdures del temps Bacallà al forn amb anet Enciam i col lombarda Fruita del temps	Sopa minestrone (juliana de verdures i pèsols) Magre de vedella amb musselina de poma logurt natural	Bledes i patata amb oli confitat Gall dindi a la llimona Enciam i pebrot 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: 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 conté o pot contenir gluten. **Fregits en oli nou.				 Carnestoltes Crema de carbassa (s/crostones) Pizza* de pernil i formatge Fruita del temps
Arròs amb carxofes i ceba Festiu Pollastre al forn amb orenga Enciam i blat de moro Fruita del temps	Espinacs i patata al vapor Llom de porc adobat Enciam i blat de moro Fruita del temps	Arròs integral amb col Truita a la francesa Enciam i remolatxa Fruita del temps	Macarrons* amb salsa rústica (ceba, tomàquet, olives negres i alfàbrega) Salsitxes d'au al forn Enciam i api logurt natural	Crema de verdures del temps Llenties estofades amb pastanaga col Fruita del temps
Arròs amb sofregit de tomàquet Truita d'espinacs Enciam i pipes Fruita del temps	Coliflor i patata amb oli d'oliva Pollastre al forn amb orenga Albergínia al forn Fruita del temps	Brou vegetal amb mill* Mongeta pinta estofada amb ceba i porro logurt natural	Espirals* al pesto (oli d'oliva, alfàbrega i formatge ratllat) Llenguadina arrebossada (ingred.s/glu)** Enciam i raves logurt natural	Patates estofades amb verdures Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i col lombarda Fruita del temps
Crema de porros Filet de lluç amb salsa verda Enciam i col lombarda Fruita del temps	Arròs amb carxofes i ceba Ous durs amb Salsa Aurora Fruita del temps	Bledes i patata amb oli d'all confitat Llom de porc rostit rostit amb verdures Amanida verda Fruita del temps	Brou vegetal amb mill* Cigrons estofats amb bledes Crema de xocolata	Fideus* amb verdures del temps Pollastre amb salsa de taronja Enciam i remolatxa Fruita del temps
Arròs amb sofregit de tomàquet Truita de formatge Enciam i col lombarda Fruita del temps	Crema de pastanaga i api Llenties estofades amb quinoa Fruita del temps	Fideus* amb verdures del temps Bacallà al forn amb anet Enciam i col lombarda Fruita del temps	Sopa minestrone (juliana verdures i pèsols*) Magre de vedella amb musselina de poma logurt natural	Bledes i patata amb oli confitat Gall dindi a la llimona Enciam i pebrot 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: 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 llenties
				Compota de poma
Festiu 4	Brou d'au amb pistons 5	Espàrrecs planxa 6	Minestra amb pèsols 7	Amanida verda 8
	Llenguado amb amanida	Gall dindi al forn amb patata	Xai al forn	Creps de formatge i pernil dolç
	Fruita	Fruita	Codony amb nous	Fruita
Brou amb pasta 11	Albergínia al forn 12	Arròs amb carbassa 13	Faves estofades 14	Bledes i patata 15
Nuggets vegetals i pa sucats amb tomàquet	Escalopa de porc amb xips de carbassa	Truita a la francesa	Gall dindi al forn amb verdures	Escrita a la planxa amb amanida
Fruita	Fruita	Iogurt natural	Fruita	Iogurt natural civada
Brou de peix amb pasta 18	Tomàquet amanit amb mozzarella 19	Arròs amb verdures 20	Torrada de cereals amb escalivada 21	Amanida amb fruites 22
Conill al forn	Ossobuco de gall dindi	Salmó al forn	Ou dur	Bistec amb patata al caliu
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Poma al forn
Macarrons amb xampinyons 25	Espinacs catalana 26	Crema de llegums 27	Plat únic: 28	Sopa de ceba 29
Gall dindi estofat	Magre de porc al forn amb pera	Truita a la francesa amanida verda	Arròs integral amb tofu i verdures saltades	Bruixa a la planxa
Fruita	Fruita	Fruita	Iogurt	pèsols saltats
				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 de kamut amb hummus. Pann
amb tomàquet a les fines herbes. Pa
d'espelta amb tonyina, enciam, tomàquet i maionesa casolana.

