

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
12 Arròs 3 delícies (pèsol, pastanaga i fruita) Croquetes de pollastre amb enciam i olives Fruita del temps	13 Macarrons amb tomàquet i formatge Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita del temps	14 Mongeta i patata Gall d'indi al forn amb llit de tomàquet Fruita del temps	15 Vichissoise Bacallà al forn amb enciam i pastanaga Fruita del temps	16 Amanida de cigrons (tomàquet, pebrot i tonyina) Trita de d'espinaacs amb enciam i remolatxa logurt natural
19 Coliflor amb patates amb oli d'oliva Hamburguesa de vedella amb salsa de tomàquet i enciam Fruita del temps	20 Arròs amb xampinyons Anelles de calamars amb enciam i olives negres Fruita del temps	21 Espaguetis al pesto suau Trita de carbassó amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps	22 Llenties estofades amb verdures Lluç al forn amb suquet Fruita del temps	23 Crema d'espinaacs Gall d'indi estofat amb enciam i tomàquet logurt natural
26 Arròs integral amb tomàquet Lluç a l'andalusa amb enciam i cogombre Fruita del temps	27 Crema de pastanaga Canelons de carn gratinats Fruita del temps	28 Empedrat de mongeta blanca (tomàquet, pebrot i olives) Ous durs amb tonyina, enciam Fruita del temps	29 Amanida de pasta (enciam, olives i formatge fresc) Pit de pollastre al forn amb llit de tomàquet Fruita del temps	30 Crema de porros freda Pizza de pernil i formatge Gelats

• **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.

• Aquest mes fruita: poma, pera, plàtan, prunes, albercocs, síndria i nectarina.

• La carn (pollastre, gall d'indi, vedella i porc) i peix (lluç, llenguadina, i bacallà).

• Làctics La Fageda.

• Sucre integral de Panela BIO

• Elena Juez López. Dietista-Nutricionista Col. Núm. 382

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
12 Arròs 3 delícies (pèsol, pastanaga i fruita) Croquetes de pollastre amb enciam i olives Fruita del temps	13 Macarrons amb tomàquet i formatge Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita del temps	14 Mongeta i patata Gall d'indi al forn amb llit de tomàquet Fruita del temps	15 Vichissoyse Bacallà al forn amb enciam i pastanaga Fruita del temps	16 Amanida de cigrons (tomàquet, pebrot i tonyina) Truita de d'espinaacs amb enciam i remolatxa logurt natural
19 Coliflor amb patates amb oli d'oliva Hamburguesa de vedella amb salsa de tomàquet i enciam Fruita del temps	20 Arròs amb xampinyons Anelles de calamars amb enciam i olives negres Fruita del temps	21 Espaguetis al pesto suau Truita de carbassó amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps	22 Llenties estofades amb verdures Lluç al forn amb suquet Fruita del temps	23 Crema d'espinaacs Gall d'indi estofat amb enciam i tomàquet logurt natural
26 Arròs integral amb tomàquet Lluç a l'andalusa amb enciam i olives Fruita del temps	27 Crema de pastanaga Canelons d'espinaacs gratinats Fruita del temps	28 Empedrat de mongeta blanca (tomàquet, pebrot i olives) Ous durs amb tonyina, enciam Fruita del temps	29 Amanida de pasta (enciam, olives i formatge fresc) Pit de pollastre al forn amb llit de tomàquet Fruita del temps	30 Crema de porros freda Pizza de tonyina i formatge Gelats

•**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.

•Ofereim 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.

•*Aquest mes fruita: poma, pera, plàtan, prunes, albercocs, síndria i nectarina.

•La carn (pollastre, gall d'indi, vedella i porc) i peix (lluç, llenguadina, llobarro i bacallà).

•Làctics La Fageda.

•Sucre integral de Panela BIO

•Elena Juez López. Dietista-Nutricionista Col. Núm. 382

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
12 Arròs 3 delícies (pèsol, pastanaga i fruita) Croquetes d'espínacs amb enciam i olives Fruita del temps	13 Macarrons amb tomàquet i formatge Lluç al forn amb tomàquet Fruita del temps	14 Mongeta i patata Trita francesa, amanida Fruita del temps	15 Vichissoyse Bacallà al forn amb enciam i pastanaga Fruita del temps	16 Amanida de cigrons (tomàquet, pebrot i tonyina) Trita de d'espínacs amb enciam i remolatxa logurt natural
19 Coliflor amb patates amb oli d'oliva Hamburguesa vegetal amb salsa de tomàquet i enciam Fruita del temps	20 Arròs amb xampinyons Anelles de calamars amb enciam i olives negres Fruita del temps	21 Espaguetis al pesto suau Trita de carbassó amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps	22 Llenties estofades amb verdures Lluç al forn amb suquet Fruita del temps	23 Crema d'espínacs Tofu arrebossat amb enciam i tomàquet logurt natural
26 Arròs integral amb tomàquet Lluç a l'andalusa amb enciam i olives Fruita del temps	27 Crema de pastanaga Canelons d'espínacs gratinats Fruita del temps	28 Empedrat de mongeta blanca (tomàquet, pebrot i olives) Ous durs amb tonyina, enciam Fruita del temps	29 Amanida de pasta (enciam, olives i formatge fresc) Seità al forn amb llit de tomàquet Fruita del temps	30 Crema de porros freda Pizza de tonyina i formatge Gelat

•**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.

•Ofereim 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.

•*Aquest mes fruita: poma, pera, plàtan, prunes, albercocs, síndria i nectarina.

•La carn (pollastre, gall d'indi, vedella i porc) i peix (lluç, llenguadina, llobarro i bacallà).

•Làctics La Fageda.

•Sucre integral de Panela BIO

•Elena Juez López. Dietista-Nutricionista Col. Núm. 382

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
12 Arròs 3 delícies (pèsol, pastanaga i fruita) Tofu arrebossat amb enciam i olives Fruita del temps	13 Macarrons amb tomàquet i formatge Salsitxes vegetals a la jardinera Fruita del temps	14 Mongeta i patata Truita francesa, amanida Fruita del temps	15 Vichissoise Hamburguesa vegetal amb enciam i pastanaga Fruita del temps	16 Amanida de cigrons (tomàquet, pebrot) Truita de d'espínacs amb enciam i remolatxa logurt natural
19 Coliflor amb patates amb oli d'oliva Hamburguesa vegetal amb salsa de tomàquet i enciam Fruita del temps	20 Arròs amb xampinyons Seità al forn amb enciam i olives negres Fruita del temps	21 Espaguetis al pesto suau Truita de carbassó amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps	22 Llenties estofades amb verdures Salsitxes vegetals amb salsa de tomàquet Fruita del temps	23 Crema d'espínacs Tofu arrebossat amb enciam i tomàquet logurt natural
26 Arròs integral amb tomàquet Tofu arrebossat amb enciam i olives Fruita del temps	27 Crema de pastanaga Canelons d'espínacs gratinats Fruita del temps	28 Empedrat de mongeta blanca (tomàquet, pebrot i olives) Ous durs amb tomàquet, enciam Fruita del temps	29 Amanida de pasta (enciam, olives i formatge fresc) Seità al forn amb llit de tomàquet Fruita del temps	30 Crema de porros freda Pizza de verdures i formatge Gelats

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.

Dietista-nutricionista Elena Juez Col. Num 382

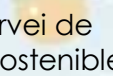
dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
12	13	14	15	16
Arròs 3 delícies (pèsol, pastanaga i truita) Pit de pollastre al forn amb enciam i olives Fruita del temps	Macarrons amb tomàquet Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita del temps	Mongeta i patata Gall d'indi al forn amb llit de tomàquet Fruita del temps	Vichissoyse (no llet) Bacallà al forn amb enciam i pastanaga Fruita del temps	Amanida de cigrons (tomàquet, pebrot i tonyina) Truita de d'espínacs amb enciam i remolatxa Postra de soja
19	20	21	22	23
Coliflor amb patates amb oli d'oliva Hamburguesa de vedella amb salsa de tomàquet i enciam Fruita del temps	Arròs amb xampinyons Bacallà a la planxa amb enciam i olives negres Fruita del temps	Espaguetis al pesto suau (sense formatge) Truita de carbassó amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps	Llenties estofades amb verdures Lluç al forn amb suquet Fruita del temps	Crema d'espínacs Gall d'indi estofat amb enciam i tomàquet Postra de soja
26	27	28	29	30
Arròs integral amb tomàquet Lluç a l'andalusa amb enciam i olives Fruita del temps	Crema de pastanaga Salsitxes de porc al forn, enciam i pipes Fruita del temps	Empedrat de mongeta blanca (tomàquet, pebrot i olives) Ous durs amb tonyina, enciam Fruita del temps	Amanida de pasta (enciam, olives) Pit de pollastre al forn amb llit de tomàquet Fruita del temps	Crema de porros freda Pizza de pernil Gelatina



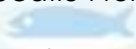
Fundació Futur és una organització social creada el 1996 amb la missió de generar un impacte positiu en la Societat.



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.

Dietista-nutricionista Elena Juez Col. Num 382

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
12 Amanida de patata (tomàquet, pernil dolç i ceba tendra) Salmó a la planxa amb tomàquet Fruita del temps	13 Cigrons amb verdures Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita del temps	14 Arròs amb verdures Caella al forn amb llit de ceba i tomàquet Fruita del temps	15 Puré de verdures (patata, porro i ceba) Estofat de gall dindi amb patates bullides logurt natural	16 Dia Internacional de la preservació de la capa d'ozó * Bròquil gratinat Escalopins de vedella a la milanesa amb arròs Fruita del temps
19 Macarrons amb oli d'alfàbrega i formatge Ous durs gratinats amb salsa aurora Fruita del temps	20 Amanida variada (blat de moro, tomàquet, formatge fresc) Hamburguesa amb arròs Fruita del temps	21 Dia internacional de la Pau * Crema de pastanaga Pollastre al curri amb patates al forn Fruita del temps	22 Dia Europeu sense cotxes * Arròs amb xampinyons Gall d'indi rostit amb pinya logurt natural	23 Espinacs amb pinyons Salmó al forn amb enciam i pastanaga Fruita del temps
26 Dia Europeu de les llengües * Puré de verdures (arròs, carbassó i ceba) Truita d'albergínies amb enciam i remolatxa Fruita del temps	27 Corbatins amb xampinyons Calamars amb tomàquet Gelatina	28 Macarrons al pesto Bistec de vedella amb enciam Fruita del temps	29 Crema de carxofa Arròs amb pop estofat i tomàquet logurt natural	30 Gaspatxo Llom de porc al forn amb bressa Fruita del temps

*Jornades d'aquest mes per reflexionar i gaudir



Fruites i verdures de temporada

- Figues
- Raïm
- Síndria
- Meló
- Albercoc
- Préssec
- Albergínia
- Cogombre
- Porro
- Tomàquet
- Mongeta tendra
- Pebrot



BON PROFIT!

Sabies que...

Després de les vacances cal tornar a la rutina diària: les classes, les activitats extraescolars, els deures, etc...

Han sigut tres mesos amb horaris més flexibles i és necessari tornar poc a poc als bons hàbits.

Primer de tot, hem de tenir l'energia necessària. La millor manera és fer **5 àpats diaris** on s'inclouin diferents grups d'aliments, perquè com més variada sigui l'alimentació, més diversitat de nutrients i més energia per gaudir del dia!!!

Molt important!

L'esmorzar és un àpat molt important, que dona energia per començar bé el dia, ajuda a regular el pes, i a rendir tant als estudis com a l'esport. **Ha d'incloure cereals, làctics i fruita. Hem d'evitar la bollaria industrial.**

Proposem tres exemples d'esmorzars complets i saludables:

- ❖ Un bol de cereals amb llet + 1 fruita o 1 suc fruita natural
- ❖ Una torrada de pa integral amb formatge i melmelada + 1 suc natural de taronja
- ❖ Un iogurt natural amb cereals i fruits del bosc

Recorda!

L'activitat física és clau per portar un estil de vida saludable. Fer exercici cada dia ens ajuda a:

- Tenir un major rendiment acadèmic
- Millorar l'estat anímic i l'autoestima
- Millora la socialització i l'autonomia
- Adquirir valors com la constància, el treball en equip, el companyerisme...
- Tenir un estat de salut òptim

Hi ha moltes maneres de fer exercici com per exemple: anar caminant a l'escola, pujar escales, jugar a l'aire lliure, practicar el teu esport favorit, ballar, etc.