

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			Bròquil i patata al vapor ¹ Pollastre al forn amb orenga Enciam i col lombarda Fruita del temps	Mongeta blanca estofada ² Ous durs amb salsa de tomàquet logurt natural
Escudella catalana (cigrons, verdures i fideus) ⁵ Bacallà al forn amb pebrot vermell i llorer Fruita del temps	Espinacs i patata al vapor ⁶ Mandonguilles mixtes a la jardinera Enciam i blat de moro Fruita del temps	Arròs amb albergínia i carbassó ⁷ Truita a la francesa Enciam i remolatxa Fruita del temps	Macarrons amb salsa rústica (ceba, tomàquet, olives negres i alfàbrega) ⁸ Croquetes de pollastre Amanida verda Fruita del temps	Crema de verdures del temps ⁹ Llenties estofades amb pastanaga i col logurt natural
Arròs a la milanesa (ceba, tomàquet, pèsols, xampinyons i pernil) ¹² Truita d'espinacs Enciam i pipes Fruita del temps	Coliflor i patata al vapor ¹³ Aletes de pollastre marinades Tomàquet provençal Fruita del temps	Crema de quinoa i llegums ¹⁴ Canelons vegetals gratinats Enciam i blat de moro Fruita del temps	Fideus a la cassola (vegetal) ¹⁵ Calamars a la romana Enciam i col lombarda logurt natural	Patates estofades amb verduretes ¹⁶ Hamburguesa de vedella amb ceba confitada Fruita del temps
Crema de pastanaga, api i nap ¹⁹ Filet de lluç amb salsa verda Enciam i col lombarda Fruita del temps	Arròs amb sofregit de tomàquet i ou dur ²⁰ Truita de carbassó Enciam amanit Fruita del temps	Minestra de verdures i patata ²¹ Magre de vedella amb musselina de poma Fruita del temps	Brou vegetal amb mill ²² Cigrons estofats amb bledes Fruita del temps	Corbatins al pesto (oli d'oliva, alfàbrega i formatge ratllat) ²³ Pit de pollastre arrebossat Enciam i remolatxa Flam de vainilla

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, taronja, poma, plàtan, mandarina.
- * La carn de proximitat: pollastre, gall dindi, vedella i porc.
- * El peix del mes: seitó, lluç, bacallà.
- * Làctics La Fageda. Sucre integral de Panela BIO

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			Bròquil i patata al vapor 1 Llengüadina al forn amb orenga Enciam i col lombarda Fruita del temps	Mongeta blanca estofada 2 Ous durs amb salsa de tomàquet logurt natural
Escudella vegetal (cigrons, verdures, fideus i mandonguiles vegetals) Bacallà al forn amb pebrot vermell i llorer Fruita del temps	Espinacs i patata al vapor 6 Calamar estofat a la jardinerà Enciam i blat de moro Fruita del temps	Arròs amb albergínia i carbassó 7 Truita a la francesa Enciam i remolatxa Fruita del temps	Macarrons amb salsa rústica (ceba, tomàquet, olives negres i alfàbrega) 8 Croquetes de bacallà Amanida verda Fruita del temps	Crema de verdures del temps 9 Llenties estofades amb pastanaga i col logurt natural
Arròs a la milanesa (ceba, tomàquet, pèsols i xampinyons) 12 Truita d'espinacs Enciam i pipes Fruita del temps	Coliflor i patata al vapor 13 Tonyina escabetxada Tomàquet provençal Fruita del temps	Crema de quinoa i llegums 14 Canelons vegetals gratinats Enciam i blat de moro Fruita del temps	Fideus a la cassola (vegetal) 15 Calamars a la romana Enciam i col lombarda logurt natural	Patates estofades amb verduretes 16 Hamburguesa de peix amb ceba confitada Fruita del temps
Crema de pastanaga, api i nap 19 Filet de lluç amb salsa verda Enciam i col lombarda Fruita del temps	Arròs amb sofregit de tomàquet i ou dur 20 Truita de carbassó Enciam amanit Fruita del temps	Minestra de verdures i patata 21 Carboner al forn amb llimona Fruita del temps	Brou vegetal amb mill 22 Cigrons estofats amb bledes Fruita del temps	Corbatins al pesto (oli d'oliva, alfàbrega i formatge ratllat) 23 Seità arrebossat Enciam i remolatxa Flam de vainilla

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, taronja, poma, plàtan, mandarina.
- * La carn de proximitat: pollastre, gall dindi, vedella i porc.
- * El peix del mes: seitó, lluç, i bacallà.
- * Làctics La Fageda. Sucre integral de Panela BIO



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			Bròquil i patata al vapor ¹ Pollastre al forn amb orenga Enciam i col lombarda Fruita del temps	Mongeta blanca estofada ² Ous durs amb salsa de tomàquet logurt natural
Escudella vegetal (cigrons, verdures, fideus i mandonguilles vegetals) Bacallà al forn amb pebrot vermell i llorer Fruita del temps	Espinacs i patata al vapor ⁶ Mandonguilles de vedella a la jardinera Enciam i blat de moro Fruita del temps	Arròs amb albergínia i carbassó ⁷ Truita a la francesa Enciam i remolatxa Fruita del temps	Macarrons amb salsa rústica (ceba, tomàquet, olives negres i alfàbrega) ⁸ Croquetes de bacallà Amanida verda Fruita del temps	Crema de verdures del temps ⁹ Llenties estofades amb pastanaga i col logurt natural
Arròs a la milanesa (ceba, tomàquet, pèsols i xampinyons) ¹² Truita d'espinacs Enciam i pipes Fruita del temps	Coliflor i patata al vapor ¹³ Aletes de pollastre marinades Tomàquet provençal Fruita del temps	Crema de quinoa i llegums ¹⁴ Canelons vegetals gratinats Enciam i blat de moro Fruita del temps	Fideus a la cassola (vegetal) ¹⁵ Calamars a la romana Enciam i col lombarda logurt natural	Patates estofades amb verduretes ¹⁶ Hamburguesa de vedella amb ceba confitada Fruita del temps
Crema de pastanaga, api i nap ¹⁹ Filet de lluç amb salsa verda Enciam i col lombarda Fruita del temps	Arròs amb sofregit de tomàquet i ou dur ²⁰ Truita de carbassó Enciam amanit Fruita del temps	Minestra de verdures i patata ²¹ Magre de vedella amb musselina de poma Fruita del temps	Brou vegetal amb mill ²² Cigrons estofats amb bledes Fruita del temps	Corbatins al pesto (oli d'oliva, alfàbrega i formatge ratllat) ²³ Pit de pollastre arrebossat Enciam i remolatxa Flam de vainilla

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, taronja, poma, plàtan, mandarina.
- * La carn de proximitat: pollastre, gall dindi, vedella i porc.
- * El peix del mes: seitó, lluç, bacallà.
- * Làctics La Fageda. Sucre integral de Panela BIO



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>*Cal verificar que cap dels ingredients utilitzats, conté o pot contenir peix.</p> <p>**Fregits en oli nou</p>			<p>Bròquil i patata al vapor 1</p> <p>Pollastre al forn amb orenga</p> <p>Enciam i col lombarda</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Mongeta blanca estofada 2</p> <p>Ous durs amb salsa de tomàquet</p> <p>logurt natural</p>
<p>Escudella catalana (cigrons, verdures i fideus) 5</p> <p>Daus de pollastre al forn amb pebrot vermell i llorer</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Espinacs i patata al vapor 6</p> <p>Mandonguilles mixtes a la jardineria</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Arròs amb albergínia i carbassó 7</p> <p>Truita a la francesa</p> <p>Enciam i remolatxa</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Macarrons amb salsa rústica (ceba, tomàquet, olives negres i alfàbrega) 8</p> <p>Gall dindi arrebossat**</p> <p>Amanida verda</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Crema de verdures del temps 9</p> <p>Llenties estofades amb pastanaga i col</p> <p>logurt natural</p>
<p>Arròs a la milanesa (ceba, tomàquet, pèsols, xampinyons i pernil) 12</p> <p>Truita d'espínacs</p> <p>Enciam i pipes</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Coliflor i patata al vapor 13</p> <p>Aletes de pollastre marinades</p> <p>Tomàquet provençal</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Crema de quinoa i llegums 14</p> <p>Canelons vegetals gratinats</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Fideus a la cassola (vegetal) 15</p> <p>Gall dindi arrebossat**</p> <p>Enciam i col lombarda</p> <p>logurt natural</p>	<p>Patates estofades amb verduretes 16</p> <p>Hamburguesa de vedella amb ceba confitada</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>Crema de pastanaga, api i nap 19</p> <p>Llom de porc al forn amb salsa verda</p> <p>Enciam i col lombarda</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Arròs amb sofregit de tomàquet i ou dur 20</p> <p>Truita de carbassó</p> <p>Enciam amanit</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Minestra de verdures i patata 21</p> <p>Magre de vedella amb musselina de poma</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Brou vegetal amb mill 22</p> <p>Cigrons estofats amb bledes</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Corbatins al pesto (oli d'oliva, alfàbrega i formatge ratllat) 23</p> <p>Pit de pollastre arrebossat**</p> <p>Enciam i remolatxa</p> <p>Flam de vainilla</p>

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, taronja, poma, plàtan, mandarina.
- * La carn de proximitat: pollastre, gall dindi, vedella i porc.
- * El peix del mes: seitó, lluç, bacallà.
- * Làctics La Fageda. Sucre integral de Panela BIO



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
*Cal verificar que cap dels ingredients utilitzats, conté o pot contenir lactosa. **Fregits en oli nou.			Bròquil i patata al vapor 1 Pollastre al forn amb orenga Enciam i col lombarda Fruita del temps	Mongeta blanca estofada 2 Ous durs amb salsa de tomàquet logurt s/lactosa
Escudella catalana (cigrons, verdures i fideus) 5 Bacallà al forn amb pebrot vermell i llorer Fruita del temps	Espinacs i patata al vapor 6 Mandonguilles mixtes a la jardineria Enciam i blat de moro Fruita del temps	Arròs amb albergínia i carbassó 7 Truita a la francesa Enciam i remolatxa Fruita del temps	Macarrons amb salsa rústica (ceba, tomàquet, olives negres i alfàbrega) 8 Pit de pollastre arrebossat** Amanida verda Fruita del temps	Crema de verdures del temps 9 Llenties estofades amb pastanaga i col logurt s/lactosa
Arròs a la milanesa (ceba, tomàquet, pèsols, xampinyons i pernil) 12 Truita d'espinacs Enciam i pipes Fruita del temps	Coliflor i patata al vapor 13 Aletes de pollastre marinades Tomàquet provençal Fruita del temps	Crema de quinoa i llegums 14 Canelons vegetals gratinats Enciam i blat de moro Fruita del temps	Fideus a la cassola (vegetal) 15 Calamars a la romana** (ingred.s/lact) Enciam i col lombarda logurt s/lactosa	Patates estofades amb verduretes 16 Hamburguesa de vedella amb ceba confitada Fruita del temps
Crema de pastanaga, api i nap 19 Filet de lluç amb salsa verda Enciam i col lombarda Fruita del temps	Arròs amb sofregit de tomàquet i ou dur 20 Truita de carbassó Enciam amanit Fruita del temps	Minestra de verdures i patata 21 Magre de vedella amb musselina de poma Fruita del temps	Brou vegetal amb mill 22 Cigrons estofats amb bledes Fruita del temps	Corbatins al pesto (oli d'oliva i alfàbrega) 23 Pit de pollastre arrebossat** (ingred.s/lact) Enciam i remolatxa 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 **ECO**. La fruita i verdures de proximitat.

* Un cop a la setmana el pa serà integral.

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

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

* El peix del mes: seitó, lluç, bacallà.

* Làctics La Fageda. Sucre integral de Panela BIO



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			Bròquil i patata al vapor ¹ Seità al forn amb orenga Enciam i col lombarda Fruita del temps	Mongeta blanca estofada ² Ous durs amb salsa de tomàquet logurt natural
Escudella vegetal (cigrons, verdures i fideus) ⁵ Truita de pebrots Fruita del temps	Espinacs i patata al vapor ⁶ Mandonguilles vegetals a la jardinera Enciam i blat de moro Fruita del temps	Brou vegetal amb arròs ⁷ Mongeta blanca estofada Enciam i remolatxa Fruita del temps	Macarrons amb salsa rústica (ceba, tomàquet, olives negres i alfàbrega) ⁸ Croquetes vegetals Amanida verda Fruita del temps	Crema de verdures del temps ⁹ Llenties estofades amb pastanaga i col logurt natural
Arròs a la milanesa (ceba, tomàquet, pèsols i xampinyons) ¹² Truita d'espinacs Enciam i pipes Fruita del temps	Coliflor i patata al vapor ¹³ Seità marinat Tomàquet provençal Fruita del temps	Crema de quinoa i llegums ¹⁴ Nuggets vegetals Enciam i blat de moro Fruita del temps	Fideus a la cassola (vegetal) ¹⁵ Truita a la francesa Enciam i col lombarda logurt natural	Patates estofades amb verduretes ¹⁶ Hamburguesa vegetal amb ceba confitada Fruita del temps
Crema de pastanaga, api i nap ¹⁹ Mongeta seca estofada Enciam i col lombarda Fruita del temps	Arròs amb sofregit de tomàquet i ou dur ²⁰ Truita de carbassó Enciam amanit Fruita del temps	Minestra de verdures i patata ²¹ Carboner al forn Fruita del temps	Brou vegetal amb mill ²² Cigrons estofats amb bledes Fruita del temps	Corbatins al pesto (oli d'oliva, alfàbrega i formatge ratllat) ²³ Seità arrebossat Enciam i remolatxa Flam de vainilla

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, taronja, poma, plàtan, mandarina.
- * La carn de proximitat: pollastre, gall dindi, vedella i porc.
- * El peix del mes: seitó, lluç, bacallà.
- * Làctics La Fageda. Sucre integral de Panela BIO



sopars

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			Brou de pasta 1 Conill a la cassola amb favetes Fruita del temps	Amanida amb alvocat 2 Cuscús amb verdures i gall dindi Compota de poma
Coliflor amb formatge ratllat 5 Truita de patata Fruita del temps	Quinoa amb verdures i daus de tofu 6 Iogurt natural	Brou d'au 7 Escrita la planxa amb favetes saltades Fruita del temps	Crema de carbassa 8 Llom de porc i enciam Codony amb nous	Minestra amb patata 12 Gall dindi amb tomàquet Fruita del temps
Cigróns saltats amb verdures 15 Orada al forn Fruita del temps	Sopa de ceba 16 Panini amb pernil dolç i formatge Fruita del temps	Mongeta tendra 17 amb pastanaga i blat de moro Escrita a la planxa Iogurt natural	Arròs amb verdures 18 Truita a la faranesa Fruita del temps	Plat únic: 19 Albergínia farcida de llegums, patata i xampinyons gratinada Iogurt natural civada
Fideus amb verdures i gambetes 20 Escalopa de porc Fruita del temps	Sopa de llegums i verdures 21 Xai al forn i enciam Flam casolà	Amanida amb fruites i fruits secs 22 Sípia amb patata caliu Fruita	Crema de verdures 23 Truita paisana Fruita del temps	Plat únic: 24 Albergínia farcida amb soia, xampinyons i tomàquet Poma al forn

Sopar saludable



Fruites i verdures de temporada

Alvocat
Llimona
plàtan
Pinya
Pera
Taronja
Rave
Bròquil
Porro
Carxofa
Albergínia
Nap



BON PROFIT!

Sabies que...

La producció **ecològica** és un sistema de producció d'aliments d'elevada qualitat obtinguts mitjançant les tècniques més **respectuoses amb el medi ambient**.
No utilitza substàncies químiques, pesticides o fertilitzants, amb l'objectiu d'obtenir aliments naturals, saludables i mantenir les seves propietats nutritives.



Beneficis de l'agricultura ecològica

S'asocia un menor risc de malalties al·lèrgiques degut a la menor exposició a químics.
Destaquen nivells de vitamines més elevats i major proporció d'àcids grassos Omega 3 beneficiosos per a la salut.
Presenten un alt percentatge d'antioxidants que perllonguen l'expectativa de vida.
A més, la reducció a l'exposició a metalls pesants tòxics.



Aliments ecològics a Catalunya

Fruita: Pomes peres, prunes codony, albercoc, vinyes... (Vall de l'ord)
Carn: Vedella, pollastre, ovella (Girona)
Verdures: Ceba, tomàquet, calçots (Lleida)
Lactics: Llet, iogurts, formatges. (Barcelona)
Ous (Girona)
Oli (Tarragona)

