

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 Bledes i patata amb oli d'all confitat Pollastre al forn amb salsa curri Enciam i olives Fruita del temps
4 Crema de carbassa amb crostons Mandonguilles vedella estofades amb verdures Fruita del temps	5 Arròs amb xampinyons, ceba i pastanaga Llenguadina arrebossada Enciam amanit Fruita del temps	6 Minestra de verdures Amanida de cigrons amb cogombre, ceba i tomàquet Fruita del temps	7 Corbatins al pesto (oli d'oliva, alfàbrega i formatge ratllat) Truita de carbassó Enciam i pastanaga logurt natural	8 Pèsols i patata amb oli d'oliva Gall dindi a la llimona Enciam i remolatxa Fruita del temps
11 Arròs tres delícies vegetal (mongeta t., pastanaga i blat de moro) Truita de formatge Enciam i olives Fruita del temps	12 Amanida de patata (blat de moro, pebrot vermell, tomàquet i ceba tendra) Llom de porc amb picada d'all i julivert Fruita del temps	13 Coliflor i patata al vapor Bacallà al forn a la mel Enciam amanit Fruita del temps	14 Fideus a la cassola (vegetal) Pollastre al forn amb farigola Enciam i espàrrecs logurt natural	15 Crema de porros Llenties estofades amb arròs integral (ceba i pastanaga) Fruita del temps
18 Crema de verdures del temps Abadejo amb suc Patata panadera Fruita del temps	19 Paella d'arròs amb verdures de temporada Pernilets de pollastre al forn amb salsa curri Enciam i remolatxa Fruita del temps	20 Brou vegetal amb mill Empedrat de mongeta (tomàquet, pebrot verd, ceba, olives negres) Fruita del temps	21 Mongeta, patata i pastanaga Caella al forn amb julivert Enciam i blat de moro Fruita del temps	22 Tallarins a la carbonara (gall dindi, ceba i crema de llet) Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i api Gelats
	Feliç estiu!! 			

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, síndria, préssec, poma, plàtan, maduixa.
- * La **carn** de proximitat: pollastre, gall dindi, vedella i porc.
- * El peix del mes: lluç, llenguadina, bacallà, abadejo i caella.

* Làctics La Fageda. Sucre integral de Panella BIO

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				Bledes i patata amb oli d'all confitat 1 Filet de lluç al curri Enciam i olives Fruita del temps
Crema de carbassa amb crostons 4 Mandonguilles vegetals estofades amb verdures Fruita del temps	Arròs amb xampinyons, ceba i pastanaga 5 Llenguadina arrebossada Enciam amanit Fruita del temps	Minestra de verdures 6 Amanida de cigrons amb cogombre, ceba i tomàquet Fruita del temps	Corbatins al pesto (oli d'oliva, alfàbrega i formatge ratllat) 7 Truita de carbassó Enciam i pastanaga logurt natural	Pèsols i patata amb oli d'oliva 8 Tonyina a la llimona Enciam i remolatxa Fruita del temps
Arròs tres delícies vegetal (mongeta t., pastanaga i blat de moro) 11 Truita a la francesa Enciam i olives Fruita del temps	Amanida de patata (blat de moro, pebrot vermell, tomàquet i ceba tendra) 12 Salmó a la planxa amb picada d'all i julivert Fruita del temps	Coliflor i patata al vapor 13 Bacallà al forn a la mel Enciam amanit Fruita del temps	Fideus a la cassola (vegetal) 14 Llenguadina amb farigola Enciam i espàrrecs logurt natural	Crema de porros 15 Llenties estofades amb arròs integral (ceba i pastanaga) Fruita del temps
Crema de verdures del temps 18 Abadejo amb suc Patata panadera Fruita del temps	Paella d'arròs amb verdures de temporada 19 Truita de formatge Enciam i remolatxa Fruita del temps	Brou vegetal amb mill 20 Empedrat de mongeta (tomàquet, pebrot verd, ceba, olives negres) Fruita del temps	Mongeta, patata i pastanaga 21 Caella al forn amb julivert Enciam i blat de moro Fruita del temps	Tallarins saltats amb verduretes 22 Hamburguesa de peix a la planxa Enciam i api 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. 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, síndria, préssec, poma, plàtan, maduixa.
- * La carn de proximitat: pollastre, gall dindi, vedella i porc.
- * El peix del mes: lluç, llenguadina, bacallà, abadejo i caella.

* Làctics La Fageda. Sucre integral de Panela BIO



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				Bledes i patata amb oli d'all confitat 1
				Seità al forn
				Enciam i olives
				Fruita del temps
Crema de carbassa amb crostons 4	Arròs amb xampinyons, ceba i pastanaga 5	Minestra de verdures 6	Corbatins al pesto (oli d'oliva, alfàbrega i formatge ratllat) 7	Sopa de tomàquet 8
Mandonguilles vegetals estofades amb verdures	Tempe arrebossat	Amanida de cigrons amb cogombre, ceba i tomàquet	Truita de carbassó	Pèsols saltats amb pastanaga i blat de moro
Fruita del temps	Enciam amanit	Fruita del temps	Enciam i pastanaga	Enciam i remolatxa
	Fruita del temps		logurt natural	Fruita del temps
Arròs tres delícies vegetal (mongeta t., pastanaga i blat de moro) 11	Amanida de patata (blat de moro, pebrot vermell, tomàquet i ceba tendra) 12	Coliflor i patata al vapor 13	Fideus a la cassola (vegetal) 14	Crema de porros 15
Truita de formatge	Pebrot farcit amb hummus	Hamburguesa vegetal al forn	Tofu a la llimona	Llenties estofades amb arròs integral (ceba i pastanaga)
Enciam i olives	Fruita del temps	Enciam amanit	Enciam i espàrrecs	Fruita del temps
Fruita del temps		Fruita del temps	logurt natural	
Crema de verdures del temps 18	Paella d'arròs amb verdures de temporada 19	Brou vegetal amb mill 20	Mongeta, patata i pastanaga 21	Tallarins saltats amb verduretes 2
Quinoa amb llenties	Tempe al curri	Empedrat de mongeta (tomàquet, pebrot verd, ceba, olives negres)	Truita a la francesa	Hamburguesa vegetal a la planxa
Fruita del temps	Enciam i remolatxa	Fruita del temps	Enciam i blat de moro	Enciam i api
	Fruita del temps		Fruita del temps	Gelat (ingred.veget)

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, síndria, préssec, poma, plàtan, maduixa.
 * La carn de proximitat: pollastre, gall dindi, vedella i porc.
 * El peix del mes: lluç, llenguadina, bacallà, abadejo i caella.

* Làctics La Fageda. Sucre integral de Panela BIO

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				Bledes i patata amb oli d'all confitat 1 Pollastre al forn amb salsa curri Enciam i olives Fruita del temps
Crema de carbassa amb crostons 4 Mandonguilles vedella estofades amb verdures Fruita del temps	Arròs amb xampinyons, ceba i pastanaga 5 Llenguadina al forn Enciam amanit Fruita del temps	Minestra de verdures 6 Amanida de cigrons amb cogombre, ceba i tomàquet Fruita del temps	Corbatins al pesto (oli d'oliva i alfàbrega) 7 Truita de carbassó Enciam i pastanaga logurt s/lactosa	Pèsols i patata amb oli d'oliva 8 Gall dindi a la llimona Enciam i remolatxa Fruita del temps
Arròs tres delícies vegetal (mongeta t., pastanaga i blat de moro) 11 Truita a la francesa Enciam i olives Fruita del temps	Amanida de patata (blat de moro, pebrot vermell, tomàquet i ceba tendra) 12 Llom de porc amb picada d'all i julivert Fruita del temps	Coliflor i patata al vapor 13 Bacallà al forn a la mel Enciam amanit Fruita del temps	Fideus a la cassola (vegetal) 14 Pollastre al forn amb farigola Enciam i espàrrecs logurt s/lactosa	Crema de porros 15 Llenties estofades amb arròs integral (ceba i pastanaga) Fruita del temps
Crema de verdures del temps 18 Abadejo amb suc Patata panadera Fruita del temps	Paella d'arròs amb verdures de temporada 19 Pernilets de pollastre al forn amb salsa curri Enciam i remolatxa Fruita del temps	Brou vegetal amb mill 20 Empedrat de mongeta (tomàquet, pebrot verd, ceba, olives negres) Fruita del temps	Mongeta, patata i pastanaga 21 Caella al forn amb julivert Enciam i blat de moro Fruita del temps	Tallarins saltats amb verduretes 22 Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i api Gelat (ingred.s/lact)
				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, síndria, préssec, poma, plàtan, maduixa.

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

* El peix del mes: lluç, llenguadina, bacallà, abadejo i caella.

* Làctics La Fageda. Sucre integral de Panela BIO



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				Bledes i patata amb oli d'all confitat 1 Pollastre al forn amb salsa curri Enciam i olives Fruita del temps
Crema de carbassa amb crostons 4 Mandonguilles vedella estofades amb verdures Fruita del temps	Arròs amb xampinyons, ceba i pastanaga 5 Pit de pollastre arrebossat** Enciam amanit Fruita del temps	Minestra de verdures 6 Amanida de cigrons amb cogombre, ceba i tomàquet Fruita del temps	Corbatins al pesto (oli d'oliva, alfàbrega i formatge ratllat) 7 Truita de carbassó Enciam i pastanaga logurt natural	Pèsols i patata amb oli d'oliva 8 Gall dindi a la llimona Enciam i remolatxa Fruita del temps
Arròs tres delícies vegetal (mongeta t., pastanaga i blat de moro) 11 Truita de formatge Enciam i olives Fruita del temps	Amanida de patata (blat de moro, pebrot vermell, tomàquet i ceba tendra) 12 Llom de porc amb picada d'all i julivert Fruita del temps	Coliflor i patata al vapor 13 Gall dindi al forn a la mel Enciam amanit Fruita del temps	Fideus a la cassola (vegetal) 14 Pollastre al forn amb farigola Enciam i espàrrecs logurt natural	Crema de porros 15 Llenties estofades amb arròs integral (ceba i pastanaga) Fruita del temps
Crema de verdures del temps 18 Gall dindi guisat Patata panadera Fruita del temps	Paella d'arròs amb verdures de temporada 19 Pernilets de pollastre al forn amb salsa curri Enciam i remolatxa Fruita del temps	Brou vegetal amb mill 20 Empedrat de mongeta (tomàquet, pebrot verd, ceba, olives negres) Fruita del temps	Mongeta, patata i pastanaga 21 Gall dindi al forn amb julivert Enciam i blat de moro Fruita del temps	Tallarins a la carbonara (gall dindi, ceba i crema de llet) 22 Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i api Gelat
				Cal verificar que cap dels ingredients utilitzats conté o pot contenir peix. **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, síndria, préssec, poma, plàtan, maduixa.

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

* El peix del mes: lluç, llenguadina, bacallà, abadejo i caella.

* Làctics La Fageda. Sucre integral de Panela BIO



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 Bledes i patata amb oli d'all confitat Pollastre al forn amb salsa curri Enciam i olives Fruita del temps
4 Crema de carbassa amb crostons Mandonguilles vedella estofades amb verdures Fruita del temps	5 Arròs amb xampinyons, ceba i pastanaga Llenguadina arrebossada Enciam amanit Fruita del temps	6 Minestra de verdures Amanida de cigrons amb cogombre, ceba i tomàquet Fruita del temps	7 Corbatins al pesto (oli d'oliva, alfàbrega i formatge ratllat) Truita de carbassó Enciam i pastanaga logurt natural	8 Pèsols i patata amb oli d'oliva Gall dindi a la llimona Enciam i remolatxa Fruita del temps
11 Arròs tres delícies vegetal (mongeta t., pastanaga i blat de moro) Truita de formatge Enciam i olives Fruita del temps	12 Amanida de patata (blat de moro, pebrot vermell, tomàquet i ceba tendra) Bistec de vedella amb picada d'all i julivert Fruita del temps	13 Coliflor i patata al vapor Bacallà al forn a la mel Enciam amanit Fruita del temps	14 Fideus a la cassola (vegetal) Pollastre al forn amb farigola Enciam i espàrrecs logurt natural	15 Crema de porros Llenties estofades amb arròs integral (ceba i pastanaga) Fruita del temps
18 Crema de verdures del temps Abadejo amb suc Patata panadera Fruita del temps	19 Paella d'arròs amb verdures de temporada Pernilets de pollastre al forn amb salsa curri Enciam i remolatxa Fruita del temps	20 Brou vegetal amb mill Empedrat de mongeta (tomàquet, pebrot verd, ceba, olives negres) Fruita del temps	21 Mongeta, patata i pastanaga Caella al forn amb julivert Enciam i blat de moro Fruita del temps	22 Tallarins a la carbonara (gall dindi, ceba i crema de llet) Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i api 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. 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, síndria, préssec, poma, plàtan, maduixa.

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

* El peix del mes: lluç, llenguadina, bacallà, abadejo i caella.

* Làctics La Fageda. Sucre integral de Panela BIO

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
				Tallarins 1 amb salsa verda Gall dindi amb amanida Iogurt natural
Favetes estofade 4 amb verdures Seità marinat Fruita	Gaspatxo amb 5 crostons Truita de patata Macedònia	Macarrons 6 amb pebrot del piquillo Pollastre a la mostassa Fruita	Amanida verda 7 Llom de porc a la planxa amb arròs Fruita	Crema de carbassa 8 amb crostons Costelletes de xai al forn Poma al forn
Torrada amb 11 escalivada Conill al forn Fruita	Tallarins amb 12 cloïsses i julivert Rap al forn amb verdures Fruita	Cogombre farcit amb 13 xerris i herbes provençals Musaca de llenties Fruita	Esprials de carbassa 14 Esalopa de vedella amb amanida Fruita	Arròs salvatge 15 amb espècies i panses Remenat d'ou i alls tendres Fruita
Amanida d'arròs 18 amb alvocat Broquetes de gall dindi Fruita	Crema de verdures 19 d'estiu Mero a la planxa amb xips Menjar blanc	Pasta integral 20 amb col lombaraa Gall dindi a la llimona Fruita	Crema de verdures 21 Truita de patata Amanida verda Fruita	Plat únic: 22 Empedrat de mongeta seca amb bacallà Fruita

Sopar saludable



Fruïtes i verdures
de temporada

Alvercoc
Meló
Figues
Cireres
Prunes
Síndria
Bledes
Cogombre
Albergínia
Carbassó
Col



BON PROFIT!

Sabies que...

Existeixen varietats de flors que podem incorporar en els nostres plats. Es tracta d'un producte gastronòmic poc explotat a casa nostra.

La incorporació de les flors a la nostra cuina ens poden aportar moltes coses positives com ara sabor, perfum o valor estètic.



Algunes de les flors

La **flor de carbassó**, el seu gust es sembla al carbassó però més dolça. Molt utilitzada pels mexicans i italians. La **begònia**, de gust amarg i àcid ens recorda a la llimona. La **violeta**, molt aromàtica i amb tocs de menta.

El **gessamí** ens proporciona un aroma dolç i profund i de la **flor de l'anet** en destacarem el seu gust anisat amb un toc de regalèsia.



Atreveix-te a provar-les!

Podem arrebossar la **flor de carbassó**, posar-la a la pizza o bé fer-ne risottos, de la **begònia** en podem fer sorbets, gelats, granissats i acompanyar una macedònia de fruites. Utilitzarem la **violeta** en la rebosteria, per decorar pastissos o per posar a les amanides i el **gessamí** l'utilitzarem en les infusions, plats de peix o carn d'au. L'**anet** ens anirà especialment bé quan preparem un escabeix, preparem els nostres peixos preferits o per decorar les amanides.

La carn d'au. L'anet ens anirà especialment bé quan preparem un escabeix, preparem els nostres peixos preferits o per decorar les amanides.

