

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3	4	5	6	7
10	11	12 Espinacs i patata a la catalana Escalopa de pollastre Enciam i pipes Fruita del temps	13 Crema de carbassa amb crostons Ous durs amb Salsa Aurora Enciam amanit Fruita del temps	14 Arròs tres delícies vegeta (mongeta t., pastanaga i blat de moro) Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i olives logurt natural
17 Amanida d'arròs tricolor (pebrot verd, vermell, pastanaga i ceba) Abadejo amb suc Fruita del temps	18 Canelons vegetals gratinats Pollastre al forn amb xampinyons Enciam i olives Fruita del temps	19 Amanida de mongeta tendra, blat de moro, ceba, tomàquet i patata Llom de porc rostit amb pinya Enciam i pipes Fruita del temps	20 Corbatins al pesto (oli d'oliva, alfàbrega i formatge ratllat) Truita de carbassó Enciam i remolatxa Fruita del temps	12 Vichyssoise (crema freda de porros) Amanida de cigrons i quinoa (cigrons, cogombre, tomàquet, ceba i quinoa) logurt natural
24 Festiu	25 Bròquil i patata al vapor Mandonguilles mixtes a la jardinera Enciam amanit Fruita del temps	26 Cuscús amb verdures del temps Seitó arrebossat Enciam i col lombarda Fruita del temps	27 Amanida de patata (patata, ceba, pebrot vermell, olives negres i julivert) Truita d'espinacs Enciam i api Fruita del temps	28 Gaspatxo amb crostons Risotto de pèsols logurt natural
			#(REFI)	#(REFI)
			#(REFI)	#(REFI)
			#(REFI)	#(REFI)

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, nectarina, préssec, meló.

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

* Làctics La Fageda. Sucre integral de Panela BIO



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3	4	5	6	7
10	11	12 Espinacs i patata a la catalana Escalopa de pollastre Enciam i pipes Fruita del temps	13 Crema de carbassa amb crostons Ous durs amb Salsa Aurora Enciam amanit Fruita del temps	14 Arròs tres delícies vegeta (mongeta t., pastanaga i blat de moro) Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i olives logurt natural
17 Amanida d'arròs tricolor (pebrot verd, vermell, pastanaga i ceba) Abadejo amb suc Fruita del temps	18 Canelons vegetals gratinats Pollastre al forn amb xampinyons Enciam i olives Fruita del temps	19 Amanida de mongeta tendra, blat de moro, ceba, tomàquet i patata Filet de lluç al forn amb pinya Enciam i pipes Fruita del temps	20 Corbatins al pesto (oli d'oliva, alfàbrega i formatge ratllat) Truita de carbassó Enciam i remolatxa Fruita del temps	12 Vichyssoise (crema freda de porros) Amanida de cigrons i quinoa (cigrons, cogombre, tomàquet, ceba i quinoa) logurt natural
24 Festiu	25 Bròquil i patata al vapor Mandonguilles de vedella a la jardinera Enciam amanit Fruita del temps	26 Cuscús amb verduretes del temps Seitó arrebossat Enciam i col lombarda Fruita del temps	27 Amanida de patata (patata, ceba, pebrot vermell, olives negres i julivert) Truita d'espinacs Enciam i api Fruita del temps	28 Gaspatxo amb crostons Risotto de pèsols logurt natural
			#(REFI)	#(REFI)
			#(REFI)	#(REFI)
			#(REFI)	#(REFI)

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, nectarina, préssec, meló.

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

* Làctics La Fageda. Sucre integral de Panela BIO



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3	4	5	6	7
10	11	12 Espinacs i patata a la catalana Seità arrebossat Enciam i pipes Fruita del temps	13 Crema de carbassa amb crostons Ous durs amb Salsa Aurora Enciam amanit Fruita del temps	14 Arròs tres delícies vegeta (mongeta t., pastanaga i blat de moro) Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i olives logurt natural
17 Amanida d'arròs tricolor (pebrot verd, vermell, pastanaga i ceba) Tempe estofat amb verdures Fruita del temps	18 Canelons vegetals gratinats Truita de xampinyons Enciam i olives Fruita del temps	19 Amanida de mongeta tendra, blat de moro, ceba, tomàquet i patata Hamburguesa d'espinacs amb ceba i pastanaga Enciam i pipes Fruita del temps	20 Corbatins al pesto (oli d'oliva, alfàbrega i formatge ratllat) Truita de carbassó Enciam i remolatxa Fruita del temps	12 Vichyssoise (crema freda de porros) Amanida de cigrons i quinoa (cigrons, cogombre, tomàquet, ceba i quinoa) logurt natural
24 Festiu	25 Bròquil i patata al vapor Mandonguilles vegetals a la jardinera Enciam amanit Fruita del temps	26 Cuscús amb verdures del temps Tofu arrebossat Enciam i col lombarda Fruita del temps	27 Amanida de patata (patata, ceba, pebrot vermell, olives negres i julivert) Truita d'espinacs Enciam i api Fruita del temps	28 Gaspatxo amb crostons Risotto de pèsols logurt natural
			#REF!	#REF!
			#REF!	#REF!
			#REF!	#REF!

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, nectarina, préssec, meló.

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

* Làctics La Fageda. Sucre integral de Panela BIO



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3	4	5	6	7
10	11	12 Espinacs i patata a la catalana Pernilets de pollastre rostits Enciam i pipes Fruita del temps	13 Crema de carbassa amb crostons Ous durs amb Salsa Aurora Enciam amanit Fruita del temps	14 Arròs tres delícies vegeta (mongeta t., pastanaga i blat de moro) Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i olives logurt natural
17 Amanida d'arròs tricolor (pebrot verd, vermell, pastanaga i ceba) Gall dindi guisat Fruita del temps	18 Canelons vegetals gratinats Pollastre al forn amb xampinyons Enciam i olives Fruita del temps	19 Amanida de mongeta tendra, blat de moro, ceba, tomàquet i patata Llom de porc rostit amb pinya Enciam i pipes Fruita del temps	20 Corbatins al pesto (oli d'oliva, alfàbrega i formatge ratllat) Truita de carbassó Enciam i remolatxa Fruita del temps	12 Vichyssoise (crema freda de porros) Amanida de cigrons i quinoa (cigrons, cogombre, tomàquet, ceba i quinoa) logurt natural
24 Festiu	25 Bròquil i patata al vapor Mandonguilles mixtes a la jardinera Enciam amanit Fruita del temps	26 Cuscús amb verdures del temps Gall dindi al forn Enciam i col lombarda Fruita del temps	27 Amanida de patata (patata, ceba, pebrot vermell, olives negres i julivert) Truita d'espinacs Enciam i api Fruita del temps	28 Gaspatxo amb crostons Risotto de pèsols logurt natural
			#REF!	#REF!
			#REF!	#REF!
			#REF!	#REF!
				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, poma, plàtan, nectarina, préssec, meló.

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

* Làctics La Fageda. Sucre integral de Panela BIO



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3	4	5	6	7
10	11	12 Espinacs i patata a la catalana Pernilets de pollastre rostits Enciam i pipes Fruita del temps	13 Crema de carbassa amb crostons Ous durs amb Salsa de tomàquet Enciam amanit Fruita del temps	14 Arròs tres delícies vegeta (mongeta t., pastanaga i blat de moro) Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i olives logurt s/lactosa
17 Amanida d'arròs tricolor (pebrot verd, vermell, pastanaga i ceba) Abadejo amb suc Fruita del temps	18 Macarrons amb salsa de tomàquet i orenga (s/gratinar) Pollastre al forn amb xampinyons Enciam i olives Fruita del temps	19 Amanida de mongeta tendra, blat de moro, ceba, tomàquet i patata Llom de porc rostit amb pinya Enciam i pipes Fruita del temps	20 Corbatins al pesto (oli d'oliva i alfàbrega) Truita de carbassó Enciam i remolatxa Fruita del temps	12 Vichyssoise (crema freda de porros) Amanida de cigrons i quinoa (cigrons, cogombre, tomàquet, ceba i quinoa) logurt s/lactosa
24 Festiu	25 Bròquil i patata al vapor Mandonguilles mixtes a la jardinera Enciam amanit Fruita del temps	26 Cuscús amb verdures del temps Seitó arrebossat** Enciam i col lombarda Fruita del temps	27 Amanida de patata (patata, ceba, pebrot vermell, olives negres i julivert) Truita d'espinacs Enciam i api Fruita del temps	28 Gaspatxo amb crostons Risotto de pèsols logurt s/lactosa
			#REF!	#REF!
			#REF!	#REF!
			#REF!	#REF!
				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, nectarina, préssec, meló.

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

* Làctics La Fageda. Sucre integral de Panela BIO



sopars

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
3	4	5	6	7
10	11	12	13	14
Fruita Escalivada	Festiu	Amanida d'arròs Llenguadina a la planxa amb llimona Fruita	Llacets fines herbes i pollastre al for amb amanida Iogurt natural	Espàrrecs amb maionesa Conill amb pèsols Fruita
17	18	19	20	15
Truita de patata i ceba Fruita	Hummus amb palets de verdures Xai al forn Fruita	Sopa de lletres Salsitxes vegetals amb xampinyons Fruita	Amanida grega (tomàquet i mozzarella) Bacallà arrebossat Fruita	Gnoquis amb alfàbrega Aletes de pollastre Fruita
24	25	26	27	28
Festiu	Amanida de patata amb vegetals Truita francesa Fruita	Crema de carbassa Magre de porc al forn amb salsa agredolça Fruita	Pèsols amb patata Sípia a la planxa Poma al forn	Amanida verda Pizza quatre formatges Poma al forn

Sopar saludable



Fruites i verdures de temporada

alvocat
coco
figa
granada
poma
préssec
all
albergínia
carbassó
carbassa
albergínia
espinacs



BON PROFIT!

Sabies que...

Hi ha diferents tipus de cereals, els integrals i els refinats. Els cereals integrals, a diferència dels refinats conserven la seva closca, per això a nivell nutricional conserva les seves propietats.

Són rics en fibra, saciants, ens ajuden a millorar el trànsit intestinal, els nivells de glucosa...



Escollirem els cereals integrals

Els hidrats de carboni que contenen són complexos, això fa que es metabolitzen més lentament i per tant ens ajuda a mantenir més regulats els nivells d'insulina en sang. Ens proporcionen més sensació de sacieat, sense pics de cansament. A més, contenen més vitamines i minerals ja que conserven la seva closca.



Els cereals

Existeix una gran varietat de cereals, entre aquest grup trobem: l'arròs, el blat, el sègol, el sorgo, l'espelta, l'ordi, el blat sarraí, el blat de moro, les civada.

