

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1	2
Arròs tres delícies vegetal (mongeta t., pastanaga i blat de moro) Truita de formatge Enciam i remolatxa Fruita del temps	Bròquil i patata al vapor Mandonguilles de vedella amb salsa Fruita del temps	Brou d'au amb fideus Seitó arrebossat Patata al caliu Fruita del temps	FESTIU	FESTIU
Crema de carbassa amb crostons Filet de lluç amb salsa verda amb pèsols saltats Fruita del temps	Viatge pel Japó:  Arròs al curri Pollastre fregit a l'estil japonès Fruita del temps	Minestra de verdures i patata Magre de vedella amb musselina de pera Enciam i pipes Fruita del temps	Brou vegetal amb mill Cigrons amb espinacs Fruita del temps	Corbatins al pesto (oli d'oliva, alfàbrega i formatge ratllat) Truita de carbassó Enciam i col lombarda logurt natural
Col i patata al vapor Hamburguesa de vedella amb ceba confitada Enciam amanit Fruita del temps	Arròs integral amb verdures Bacallà al forn a la mel Enciam i api Fruita del temps	Crema de porros Lenties estofades amb verdures (carbassó, ceba i pebrot) Fruita del temps	Puré de patata i daus de carbassa gratinat Ous durs amb tomàquet i tonyina Enciam i olives Fruita del temps	Festa de Nadal Brou de Nadal amb Galets Pernilets de pollastre a la Catalana Neules i Torrons
FESTIU	FESTIU	FESTIU	FESTIU	FESTIU

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, raïm.

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

* Làctics La Fageda. Sucre integral de Panela BIO



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1	2
Arròs tres delícies vegetal (mongeta t., pastanaga i blat de moro) Truita a la francesa Enciam i remolatxa Fruita del temps	Bròquil i patata al vapor Mandonguilles vegetals amb salsa Fruita del temps	Brou vegetal amb fideus Seitó arrebossat Patata al caliu Fruita del temps	FESTIU	FESTIU
Crema de carbassa amb crostons Filet de lluç amb salsa verda amb pèsols saltats Fruita del temps	Viatge pel Japó:  Arròs al curri Tofu arrebossat a l'estil japonès Fruita del temps	Minestra de verdures i patata Tonyina amb musselina de pera Enciam i pipes Fruita del temps	Brou vegetal amb mill Cigrons amb espinacs Fruita del temps	Corbatins al pesto (oli d'oliva, alfàbrega i formatge ratllat) Truita de carbassó Enciam i col lombarda logurt natural
Col i patata al vapor Hamburguesa de peix amb ceba confitada Enciam amanit Fruita del temps	Arròs integral amb verdures Bacallà al forn a la mel Enciam i api Fruita del temps	Crema de porros Lenties estofades amb verdures (carbassó, ceba i pebre) Fruita del temps	Puré de patata i daus de carbassa gratinat Ous durs amb tomàquet i tonyina Enciam i olives Fruita del temps	Festa de Nadal Brou vegetal amb Galets Salmó al forn a la Catalana Neules i torrons
FESTIU	FESTIU	FESTIU	FESTIU	FESTIU

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, raïm.

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

* Làctics La Fageda. Sucre integral de Panela BIO



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1	2
Arròs tres delícies vegetal (mongeta t., pastanaga i blat de moro) Truita de formatge Enciam i remolatxa Fruita del temps	Bròquil i patata al vapor Mandonguilles vegetals amb salsa Fruita del temps	Brou vegetal amb fideus Llenties estofades amb arròs i patata Fruita del temps	FESTIU	FESTIU
Crema de carbassa amb crostons Pèsols estofats amb quinoa amb pèsols saltats Fruita del temps	Viatge pel Japó:  Arròs al curri Empeïrat de mongeta seca Tofu arrebossat a l'estil japonès Enciam i tomàquet Fruita del temps	Minestra de verdures i patata Salsitxa vegetal al forn Enciam i pipes Fruita del temps	Brou vegetal amb mill Cigrons amb espinacs Fruita del temps	Corbatins al pesto (oli d'oliva, alfàbrega i formatge ratllat) Truita de carbassó Enciam i col lombarda logurt natural
Col i patata al vapor Hamburguesa vegetal amb ceba confitada Enciam amanit Fruita del temps	Humms amb bastonets de pastanaga Arròs integral amb verdures Enciam i api Fruita del temps	Crema de porros Llenties estofades amb verdures (carbassó, ceba i nabre) Fruita del temps	Puré de patata i daus de carbassa gratinat Ous durs amb salsa de tomàquet Enciam i olives Fruita del temps	Festa de Nadal Brou vegetal amb Galets Tofu a la catalana Neules i torrons
FESTIU	FESTIU	FESTIU	FESTIU	FESTIU

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, raïm.

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

* Làctics La Fageda. Sucre integral de Panela BIO



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1	2
Arròs tres delícies vegetal (mongeta t., pastanaga i blat de moro) Nuggets vegetals Enciam i remolatxa Fruita del temps	Bròquil i patata al vapor Mandonguilles vegetals amb salsa Fruita del temps	Brou vegetal amb fideus Llenties estofades amb arròs i patata Fruita del temps	FESTIU	FESTIU
Crema de carbassa amb crostons Pèsols estofats amb quinoa Fruita del temps	Viatge pel Japó:  Arròs al curri Empeïrat de mongeta seca Tomàquet, pebre verd i ceba Tofu arrebossat a l'estil japonès Enciam i tomàquet Fruita del temps	Minestra de verdures i patata Salsitxa vegetal al forn Enciam i pipes Fruita del temps	Brou vegetal amb mill Cigrons amb espinacs Fruita del temps	Corbatins al pesto (oli d'oliva i alfàbrega) Barretes de tofu amb carbassó Enciam i col lombarda Postres de soia
Col i patata al vapor Hamburguesa vegetal amb ceba confitada Enciam amanit Fruita del temps	Humms amb bastonets de pastanaga Arròs integral amb verdures Enciam i api Fruita del temps	Crema de porros Llenties estofades amb verdures (carbassó, ceba i pebre verd) Fruita del temps	Puré de patata i daus de carbassa (s/gratinar) Nuggets vegetals amb tomàquet Enciam i olives Fruita del temps	Festa de Nadal Brou vegetal amb Galets * Tofu a la catalana Poma al forn
FESTIU	FESTIU	FESTIU	FESTIU	FESTIU

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, raïm.

* 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 utilitzats conté o pot contenir peix. **Fregits en oli nou.			1	2
Arròs tres delícies vegetal (mongeta t., pastanaga i blat de moro) Truita de formatge Enciam i remolatxa Fruita del temps	Bròquil i patata al vapor Mandonguilles de vedella amb salsa Fruita del temps	Brou d'au amb fideus Escalopa de vedella** Patata al caliu Fruita del temps	6	7
Crema de carbassa amb crostons Vedella al forn amb salsa verda amb pèsols saltats Fruita del temps	Viatge pel Japó:  Arròs al curri Salsetons d'au al forn Pollastre fregit a l'estil japonès Enciam i tomàquet Fruita del temps	Minestra de verdures i patata Magre de vedella amb musselina de pera Enciam i pipes Fruita del temps	Brou vegetal amb mill Cigrons amb espinacs Fruita del temps	Corbatins al pesto (oli d'oliva, alfàbrega i formatge ratllat) Truita de carbassó Enciam i col lombarda logurt natural
Col i patata al vapor Hamburguesa de vedella amb ceba confitada Enciam amanit Fruita del temps	Arròs integral amb verdures Gall dindi al forn a la mel Enciam i api Fruita del temps	Crema de porros Lentilles estofades amb verdures (carbassó, ceba i còrrec) Fruita del temps	Purè de patata i daus de carbassa gratinat Ous durs amb salsa de tomàquet Enciam i olives Fruita del temps	Festa de Nadal Brou de Nadal amb Galets Pernilets de pollastre a la Catalana Neules i Torrons
24	25	26	27	28
FESTIU	FESTIU	FESTIU	FESTIU	FESTIU

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, raïm.

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

* Làctics La Fageda. Sucre integral de Panela BIO



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1	2
Arròs tres delícies vegetal (mongeta t., pastanaga i blat de moro) Truita de formatge Enciam i remolatxa Fruita del temps	Bròquil i patata al vapor Mandonguilles de vedella amb salsa Fruita del temps	Brou d'au amb fideus Seitó arrebossat Patata al caliu Fruita del temps	6 FESTIU	7 FESTIU
Crema de carbassa amb crostons Filet de lluç amb salsa verda amb pèsols saltats Fruita del temps	Viatge pel Japó:  Arròs al curri Pollastre fregit a l'estil japonès Fruita del temps	Minestra de verdures i patata Magre de vedella amb musselina de pera Enciam i pipes Fruita del temps	Brou vegetal amb mill Cigrons amb espinacs Fruita del temps	Corbatins al pesto (oli d'oliva, alfàbrega i formatge ratllat) Truita de carbassó Enciam i col lombarda logurt natural
Col i patata al vapor Hamburguesa de vedella amb ceba confitada Enciam amanit Fruita del temps	Arròs integral amb verdures Bacallà al forn a la mel Enciam i api Fruita del temps	Crema de porros Lenties estofades amb verdures (carbassó, ceba i pebre) Fruita del temps	Puré de patata i daus de carbassa gratinat Ous durs amb tomàquet i tonyina Enciam i olives Fruita del temps	Festa de Nadal Brou de Nadal amb Galets Pernilets de pollastre a la Catalana Neules i Torrons
24 FESTIU	25 FESTIU	26 FESTIU	27 FESTIU	28 FESTIU

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, raïm.

* 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 utilitzats conté o pot contenir lactosa. **Fregits en oli nou.			1	2
Arròs tres delícies vegetal (mongeta t., pastanaga i blat de moro) Truita a la francesa Enciam i remolatxa Fruita del temps	Bròquil i patata al vapor Mandonguilles de vedella amb salsa Fruita del temps	Brou d'au amb fideus Seitó arrebossat** Patata al caliu Fruita del temps	6	7
Crema de carbassa amb crostons Filet de lluç amb salsa verda amb pèsols saltats Fruita del temps	Viatge pel Japó:  Arròs al curri Pollastre fregit** a l'estil japonès Enciam i tomàquet Fruita del temps	Minestra de verdures i patata Magre de vedella amb musselina de pera Enciam i pipes Fruita del temps	Brou vegetal amb mill Cigrons amb espinacs Fruita del temps	Corbatins al pesto (oli d'oliva i alfàbrega) Truita de carbassó Enciam i col lombarda logurt s/lactosa
Col i patata al vapor Hamburguesa de vedella amb ceba confitada Enciam amanit Fruita del temps	Arròs integral amb verdures Bacallà al forn a la mel Enciam i api Fruita del temps	Crema de porros Lentilles estofades amb verdures (carbassó, ceba i cabrati) Fruita del temps	Purè de patata i daus de carbassa (s/gratinar) Ous durs amb tomàquet i tonyina Enciam i olives Fruita del temps	Festa de Nadal Brou de Nadal amb Galets Pernilets de pollastre a la Catalana Poma al forn i Neules
24	25	26	27	28
FESTIU	FESTIU	FESTIU	FESTIU	FESTIU

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, raïm.

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

* Làctics La Fageda. Sucre integral de Panela BIO



sopars

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Pèsols i patata al vapor Llenguado a la planxa Fruita	Panatxé de verdures i patata Costelles al forn Macedònia	Plat únic: Albergínia farcida de llegums, patata i xampinyons i gratinada Fruita	Festiu Fruita	Festiu Fruita
Brou vegetal Magre de porc estofat amb patata Fruita	Plat únic: Cuscús amb tofu i pèsols Flam casolà	Fideus amb verdures i gambes Tonyina a la planxa Fruita	Arròs amb verdures Conill al forn amb orenga amanida Fruita	Amanida Pizza de verduretes i formatge Poma al forn
Purè de patata i aïoli Sípia a la planxa amb carxofes al forn Iogurt natural	Espinacs al vapor Gall dindi al forn amb patata panadera Fruita	Sopa de ceba Bistec de vedella amb xampinyons Fruita	Crema de coliflor i patata Hamburguesa vegetal Fruita	Tallarins de carbassó gratinats Peix arrebossat Fruita

Sopar saludable



Fruïtes i verdures de temporada

Taronja
Alvocat
Castanya
Granada
Llimona
Mandarina
Codony
Bròquil
Carbassó
Carbassa
Fonoll
Cols de Brussel·les
Remolatxa



BON PROFIT!

Sabies que...

L'Organització Mundial de la Salut inclou la fruita seca com a aliment necessari per a seguir una dieta saludable. Aquesta ens ajuda a reduir els nivells de colesterol i per això ajuda al manteniment de la salut cardiovascular.

Aquesta es rica en antioxidants, minerals, fibra, vitamines i proteïnes d'origen vegetal.



Quines són?

Les **ametlles**, riques en calci. Les podem consumir fresques, torrades, fregides o com a beguda d'ametlla. Les **pipes de girasol**, riques en vitamina E i minerals, cal escollir les torrades! Els **anacards**, rics en vitamines del grup B i magnesi. Les **nous**, font important de vitamines del grup B i omega 3. Els festucs, amb alt contingut proteïc i que ens aporta gran quantitat de fibra i energia.

I per últim les **castanyes**, amb alt contingut en hidrats de carboni complexos que ens ajudaran a disminuir la sensació de gana entre menjades.



On les podem incloure?

Combina els cereals d'esmorzar amb llavors i fruites seques. Afegeix-ne a les amanides, donant així un toc cruixent!

També podem elaborar una vinagreta de fruites seques o una salsa pesto per acompanyar els nostres plats.

I per finalitzar l'àpat podem preparar una crema de castanyes com a postres!

