

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Crema de carbassa amb crostons 3 Mandonguilles vedella estofades amb verdures Fruita del temps	Arròs amb xampinyons, ceba i pastanaga 4 Llenguadina arrebossada Enciam amanit Fruita del temps	Minestra de verdures 5 Amanida de cigrons amb cogombre, ceba i tomàquet Fruita del temps	Corbatins al pesto (oli d'oliva, alfàbrega i formatge ratllat) 6 Truita de carbassó Enciam i pastanaga logurt natural	Pèsols i patata amb oli d'oliva 7 Gall dindi a la llimona Enciam i remolatxa Fruita del temps
Arròs tres delícies vegetal (mongeta t., pastanaga i blat de moro) 10 FESTIU Truita de carbassó Enciam i olives Fruita del temps	Amanida de patata (patata, ceba, pebrot vermell, olives negres i julivert) 11 Llom de porc amb picada d'all i julivert Fruita del temps	Coliflor i patata al vapor 12 Bacallà al forn a la mel Enciam amanit Fruita del temps	Fideus a la cassola (vegetal) 13 Pollastre al forn amb farigola Enciam i espàrrecs logurt natural	Crema de porros 14 Llenties estofades amb arròs integrals (ceba i pastanaga) Fruita del temps
Crema de verdures del temps 17 Abadejo amb suc Patata panadera Fruita del temps	Paella d'arròs amb verdures de temporada 18 Pernilets de pollastre al forn amb salsa curri Enciam i remolatxa Fruita del temps	Brou vegetal amb mill 19 Empedrat de mongeta (tomàquet, pebrot verd, ceba, olives negres) Fruita del temps	Mongeta, patata i pastanaga 20 Caella al forn amb julivert Enciam i blat de moro Fruita del temps	Macarrons napolitana amb formatge ratllat 21 Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i api Gelat
24 Feliç estiu !! 	25	26	27	28

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: préssec, poma, pera, plàtan i síndria.

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

* Làctics La Fageda. Sucre integral de Panela **BIO**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Crema de carbassa amb crostons 3 Mandonguilles vegetals estofades amb verdures Fruita del temps	Arròs amb xampinyons, ceba i pastanaga 4 Llenguadina arrebossada Enciam amanit Fruita del temps	Minestra de verdures 5 Amanida de cigrons amb cogombre, ceba i tomàquet Fruita del temps	Corbatins al pesto (oli d'oliva, alfàbrega i formatge ratllat) 6 Truita de carbassó Enciam i pastanaga logurt natural	Pèsols i patata amb oli d'oliva 7 Filet de lluç a la llimona Enciam i remolatxa Fruita del temps
Arròs tres delícies vegetal (mongeta t., pastanaga i blat de moro) 10 FESTIU Truita de carbassó Enciam i olives Fruita del temps	Amanida de patata (patata, ceba, pebrot vermell, olives negres i julivert) 11 Salmó a la planxa amb picada d'all i julivert Fruita del temps	Coliflor i patata al vapor 12 Bacallà al forn a la mel Enciam amanit Fruita del temps	Fideus a la cassola (vegetal) 13 Tofu al forn amb farigola Enciam i espàrrecs logurt natural	Crema de porros 14 Llenties estofades amb arròs integral (ceba i pastanaga) Fruita del temps
Crema de verdures del temps 17 Abadejo amb suc Patata panadera Fruita del temps	Paella d'arròs amb verdures de temporada 18 Truita a la francesa Enciam i remolatxa Fruita del temps	Brou vegetal amb mill 19 Empedrat de mongeta (tomàquet, pebrot verd, ceba, olives negres) Fruita del temps	Mongeta, patata i pastanaga 20 Caella al forn amb julivert Enciam i blat de moro Fruita del temps	Macarrons napolitana amb formatge ratllat 21 Hamburguesa de peix a la planxa Enciam i api Gelat
24 Feliç estiu !! 	25	26	27	28

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: préssec, poma, pera, plàtan i síndria.

* 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 amb oli nou.				
Crema de carbassa amb crostons 3 Daus de vedella estofats amb verdures Fruita del temps	Arròs amb xampinyons, ceba i pastanaga 4 Llenguadina arrebossada ** Enciam amanit Fruita del temps	Minestra de verdures 5 Amanida de cigrons amb cogombre, ceba i tomàquet Fruita del temps	Corbatins al pesto (oli d'oliva i alfàbrega) 6 Truita de carbassó Enciam i pastanaga logurt s/lactosa	Pèsols i patata amb oli d'oliva 7 Gall dindi a la llimona Enciam i remolatxa Fruita del temps
Arròs tres delícies vegetal (mongeta t., pastanaga i blat de moro) 10 FESTIU Truita de carbassó Enciam i olives Fruita del temps	Amanida de patata (patata, ceba, pebrot vermell, olives negres i julivert) 11 Llom de porc amb picada d'all i julivert Fruita del temps	Coliflor i patata al vapor 12 Bacallà al forn a la mel Enciam amanit Fruita del temps	Fideus a la cassola (vegetal) 13 Pollastre al forn amb farigola Enciam i espàrrecs logurt s/lactosa	Crema de porros 14 Llenties estofades amb arròs integrat (ceba i pastanaga) Fruita del temps
Crema de verdures del temps 17 Abadejo amb suc Patata panadera Fruita del temps	Paella d'arròs amb verdures de temporada 18 Pernilets de pollastre al forn amb salsa curri Enciam i remolatxa Fruita del temps	Brou vegetal amb mill 19 Empedrat de mongeta (tomàquet, pebrot verd, ceba, olives negres) Fruita del temps	Mongeta, patata i pastanaga 20 Caella al forn amb julivert Enciam i blat de moro Fruita del temps	Macarrons a la napolitana (s/formatge ratllat) 21 Bistec de vedella a la planxa Enciam i api logurt sense lactosa
24 Feliç estiu !! 	25	26	27	28

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: préssec, poma, pera, plàtan i síndria.

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

* Làctics La Fageda. Sucre integral de Panela **BIO**



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Crema de carbassa amb crostons 3 Mandonguilles vegetals estofades amb verdures Fruita del temps	Arròs amb xampinyons, ceba i pastanaga 4 Tempe arrebossat Enciam amanit Fruita del temps	Minestra de verdures 5 Amanida de cigrons amb cogombre, ceba i tomàquet Fruita del temps	Corbatins al pesto (oli d'oliva, alfàbrega i formatge ratllat) 6 Truita de carbassó Enciam i pastanaga logurt natural	Crema de verdures amb mill 7 Pèsols i patata amb oli d'oliva Enciam i remolatxa Fruita del temps
Arròs tres delícies vegetal (mongeta t., pastanaga i blat de moro) 10 FESTIU Truita de carbassó Enciam i olives Fruita del temps	Amanida de patata (patata, ceba, pebrot vermell, olives negres i julivert) 11 Truita a la francesa Fruita del temps	Coliflor i patata al vapor 12 Pebrot vermell farcit amb humms Enciam amanit Fruita del temps	Fideus a la cassola (vegetal) 13 Tofu al forn amb farigola Enciam i espàrrecs logurt natural	Crema de porros 14 Llenties estofades amb arròs integral (cebada i pastanaga) Fruita del temps
Crema de verdures del temps 17 Tempe estofat amb verdures Patata panadera Fruita del temps	Paella d'arròs amb verdures de temporada 18 Truita a la francesa Enciam i remolatxa Fruita del temps	Brou vegetal amb mill 19 Empedrat de mongeta (tomàquet, pebrot verd, ceba, olives negres) Fruita del temps	Mongeta, patata i pastanaga 20 Seità al forn amb julivert Enciam i blat de moro Fruita del temps	Macarrons napolitana amb formatge ratllat 21 Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i api Postres de soia
24 Feliç estiu !! 	25	26	27	28

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: préssec, poma, pera, plàtan i síndria.

* 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 amb oli nou.				
Crema de carbassa amb crostons 3 Mandonguilles vedella estofades amb verdures Fruita del temps	Arròs amb xampinyons, ceba i pastanaga 4 Escalopa de pollastre** Enciam amanit Fruita del temps	Minestra de verdures 5 Amanida de cigrons amb cogombre, ceba i tomàquet Fruita del temps	Corbatins al pesto (oli d'oliva, alfàbrega i formatge ratllat) 6 Truita de carbassó Enciam i pastanaga logurt natural	Pèsols i patata amb oli d'oliva 7 Gall dindi a la llimona Enciam i remolatxa Fruita del temps
Arròs tres delícies vegetal (mongeta t., pastanaga i blat de moro) 10 FESTIU Truita de carbassó Enciam i olives Fruita del temps	Amanida de patata (patata, ceba, pebrot vermell, olives negres i julivert) 11 Llom de porc amb picada d'all i julivert Fruita del temps	Coliflor i patata al vapor 12 Gall dindi al forn a la mel Enciam amanit Fruita del temps	Fideus a la cassola (vegetal) 13 Pollastre al forn amb farigola Enciam i espàrrecs logurt natural	Crema de porros 14 Llenties estofades amb arròs integral (ceba i pastanaga) Fruita del temps
Crema de verdures del temps 17 Gall dindi guisat Patata panadera Fruita del temps	Paella d'arròs amb verdures de temporada 18 Pernilets de pollastre al forn amb salsa curri Enciam i remolatxa Fruita del temps	Brou vegetal amb mill 19 Empedrat de mongeta (tomàquet, pebrot verd, ceba, olives negres) Fruita del temps	Mongeta, patata i pastanaga 20 Truita a la francesa Enciam i blat de moro Fruita del temps	Macarrons napolitana amb formatge ratllat 21 Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i api Gelat
24 Feliç estiu !! 	25	26	27	28

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: préssec, poma, pera, plàtan i síndria.

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

* Làctics La Fageda. Sucre integral de Panela **BIO**



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Crema de carbassa amb crostons 3 Mandonguilles vegetals estofades amb verdures Fruita del temps	Arròs amb xampinyons, ceba i pastanaga 4 Tempe arrebossat (ingred.s/ou) Enciam amanit Fruita del temps	Minestra de verdures 5 Amanida de cigrons amb cogombre, ceba i tomàquet Fruita del temps	Corbatins al pesto (oli d'oliva i alfàbrega) 6 Salitxes vegetals al forn Enciam i pastanaga Postres de soia	Crema de verdures amb mill 7 Pèsols i patata amb oli d'oliva Enciam i remolatxa Fruita del temps
Arròs tres delícies vegetal (mongeta t., pastanaga i blat de moro) 10 FESTIU Enciam i olives Fruita del temps	Amanida de patata (patata, ceba, pebrot vermell, olives negres i julivert) 11 Hamburguesa vegetal al forn Fruita del temps	Coliflor i patata al vapor 12 Pebrot vermell farcit amb humms Enciam amanit Fruita del temps	Fideus a la cassola (vegetal) 13 Seità al forn amb farigola Enciam i espàrrecs Postres de soia	Crema de porros 14 Llenties estofades amb arròs integral (cebada i pastanaga) Fruita del temps
Crema de verdures del temps 17 Tempe estofat amb verdures Patata panadera Fruita del temps	Amanida verda 18 Paella d'arros amb verdures de temporada Fruita del temps	Brou vegetal amb mill 19 Empedrat de mongeta (tomàquet, pebrot verd, ceba, olives negres) Fruita del temps	Mongeta, patata i pastanaga 20 Seità al forn amb julivert Enciam i blat de moro Fruita del temps	Macarrons a la napolitana (s/formatge ratllat) 21 Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i api Postres de soia
24 Feliç estiu !! 	25	26	27	28

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: préssec, poma, pera, plàtan i síndria.

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

* Làctics La Fageda. Sucre integral de Panela **BIO**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Crema de carbassa amb crostons 3 Mandonguilles vedella estofades amb verdures Fruita del temps	Arròs amb xampinyons, ceba i pastanaga 4 Llenguadina arrebossada Enciam amanit Fruita del temps	Minestra de verdures 5 Amanida de cigrons amb cogombre, ceba i tomàquet Fruita del temps	Corbatins al pesto (oli d'oliva, alfàbrega i formatge ratllat) 6 Truita de carbassó Enciam i pastanaga logurt natural	Pèsols i patata amb oli d'oliva 7 Gall dindi a la llimona Enciam i remolatxa Fruita del temps
Arròs tres delícies vegetal (mongeta t., pastanaga i blat de moro) 10 FESTIU Truita de carbassó Enciam i olives Fruita del temps	Amanida de patata (patata, ceba, pebrot vermell, olives negres i julivert) 11 Bistec de vedella amb picada d'all i julivert Fruita del temps	Coliflor i patata al vapor 12 Bacallà al forn a la mel Enciam amanit Fruita del temps	Fideus a la cassola (vegetal) 13 Pollastre al forn amb farigola Enciam i espàrrecs logurt natural	Crema de porros 14 Llenties estofades amb arròs integral (ceba i pastanaga) Fruita del temps
Crema de verdures del temps 17 Abadejo amb suc Patata panadera Fruita del temps	Paella d'arròs amb verdures de temporada 18 Pernilets de pollastre al forn amb salsa curri Enciam i remolatxa Fruita del temps	Brou vegetal amb mill 19 Empedrat de mongeta (tomàquet, pebrot verd, ceba, olives negres) Fruita del temps	Mongeta, patata i pastanaga 20 Caella al forn amb julivert Enciam i blat de moro Fruita del temps	Macarrons napolitana amb formatge ratllat 21 Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i api Gelat
24 Feliç estiu !! 	25	26	27	28

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: préssec, poma, pera, plàtan i síndria.

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

* Làctics La Fageda. Sucre integral de Panela **BIO**

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Amanida verda 3 Seità al forn amb ceba caramelitzada Iogurt natural	Espirals integrals 4 amb sofregit de tomàquet Remenat d'ou i alleus Fruita del temps	Brou vegetal amb 5 arròs Bistec amb amanida Fruita	Espinacs i patata 6 Orada al forn amb amanida Fruita	Gaspatxo 7 Pollastre amb papillote i patata Macedònia
10 Festiu	Pèsols saltats 11 Truita de patata i amanida Flam casolà	Crema de 12 verdures Gall dindi a la planxa Iogurt natural	Torrada amb 13 escalivada Croquetes de carn d'olla Fruita	Pebrots farcits 14 d'arròs, ceba, tomàquet i formatge Poma al forn
Amanida d'arròs, 17 cogombre i alvocat Llom a la planxa Iogurt natural	Palets de verdures 18 amb hummus Rodaballo al forn Fruita	Llacets amb 19 vegetals Truita de pebrot Fruita	Plat únic: 20 Cuscús amb verduretes i pollastre Fruita	Sopa minestrone 21 amb juliana de verdures Pizza quatre formatges Fruita
24	25	26	27	28

Sopar saludable



Fruïtes i verdures de temporada

Figa
Alvocat
Meló
Síndria
Gerd
Pruna
Cirera

Mongeta verda
Carbassó
Albergínia
Ceba
Pastanaga



BON PROFIT!

Sabies que...

Els **aliments fermentats** afavoreixen la digestió i aporten microorganismes beneficiosos per l'intestí.

Tot comença per la **fermentació** que es la transformació dels aliments per acció de bacteris i llevats sobre els sucres.

Durant el procés es converteixen en gas on actuen com a conservants naturals.



Quines són?

Xucrut: Es produeix a partir de la fermentació de la col. Ajuda a millorar els trastorns digestius com la diarrea i el restrenyiment.

Miso: Es una pasta fermentada de soja o altres cereals on s'utilitza per preparar sopes calentes o guarnicions. Conté moltes proteïnes vegetals.

Iogurt: És un probiòtic on transforma la lactosa en àcid làctic. Els microorganismes que trobem son capaços de regenerar la flora intestinal i protegeixen el sistema immunitari.



On les podem incloure?

Braons al forn amb guarnició de xucrut

Sopa de miso amb tofu i fideus

Crema freda amb alvocat, cogombre, tomàquet i iogurt

Iogurt amb gerd

