

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<b>1</b> <b>FESTIU</b>	<b>2</b> Arròs integral amb albergínia i carbassó  Pollastre a la llimona  Enciam i olives Fruita del temps	<b>3</b> Llacets amb salsa de xampinyons  Truita d'espínacs  Enciam i tomàquet logurt natural
<b>6</b> Col i patata al vapor  Seitó arrebossat  Enciam i olives Fruita del temps	<b>7</b> Amanida de llenties (llenties, enciam, pastanaga, blat de moro i ceba)  Truita de pernil dolç  Albergínia al forn Fruita del temps	<b>8</b> Macarrons napolitana amb formatge ratllat  Pit de gall dindi amb salsa de pebre verd  Enciam i pipes Fruita del temps	<b>9</b> Crema de carbassa amb crostons  Risotto de pèsols  Enciam amanit Fruita del temps	<b>10</b> Amanida de patata (cogombre, pastanaga i maionesa)  Abadejo amb suc  Enciam i remolatxa logurt natural
<b>13</b> Brou vegetal amb mill  Cigrons amb espínacs  Fruita del temps	<b>14</b> Mongeta, patata i pastanaga  Hamburguesa de vedella a la planxa  Enciam i col lombarda Fruita del temps	<b>15</b> <b>Viatge per l'Àfrica</b> Arròs Jollof Yassa de pollastre Fruita del temps	<b>16</b> Vichyssoise (crema freda de porros)  Truita de patata i ceba  Enciam i cogombre Fruita del temps	<b>17</b> Corbatins al pesto (oli d'oliva, alfàbrega i formatge ratllat)  Bacallà al forn amb anet  Enciam i pebrot logurt natural
<b>20</b> Fideus amb verduretes del temps  Truita de formatge  Enciam amanit Fruita del temps	<b>21</b> Amanida de patata (ceba, pastanaga, pebrot verd i vermell)  Carboner escabechat  Enciam i pipes Fruita del temps	<b>22</b> Crema de verdures del temps  Empedrat de mongeta (tomàquet, pebrot verd, ceba, olives negres)  Fruita del temps	<b>23</b> Arròs tres delícies vegetal (mongeta t., pastanaga i blat de moro)  Llom de porc adobat  Enciam i api Fruita del temps	<b>24</b> Bledes i patata amb oli d'oli confitat  Pollastre al forn amb farigola  Enciam i espàrrecs logurt natural
<b>27</b> Coliflor i patata al vapor  Mandonguilles de vedella amb salsa  Fruita del temps	<b>28</b> Sopa freda de tomàquet  Cusucus amb cigrons (pastanaga, ceba i porro)  Fruita del temps	<b>29</b> Paella d'arròs amb verdures de temporada  Filet de lluç a les fines herbes  Enciam i olives Fruita del temps	<b>29</b> Amanida de pasta (espirals, tomàquet, blat de moro i enciam)  Truita de carbassó  Enciam amanit logurt natural	<b>31</b> Amanida de llenties i tonyina (llenties, enciam, pastanaga i tonyina)  Pit de pollastre arrebossat  Enciam i tomàquet logurt natural

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, maduixa, síndria i plàtan.

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

\* Làctics La Fageda. Sucre integral de Panella **BIO**



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<b>1</b> <b>FESTIU</b>	<b>2</b> Arròs integral amb albergínia i carbassó  Llimanda a la llimona  Enciam i olives Fruita del temps	<b>3</b> Llacets amb salsa de xampinyons  Truita d'espínacs  Enciam i tomàquet logurt natural
<b>6</b> Col i patata al vapor  Seitó arrebossat  Enciam i olives Fruita del temps	<b>7</b> Amanida de llenties (llenties, enciam, pastanaga, blat de moro i ceba)  Truita a la francesa  Albergínia al forn Fruita del temps	<b>8</b> Macarrons napolitana amb formatge ratllat  Llimanda al forn  Enciam i pipes Fruita del temps	<b>9</b> Crema de carbassa amb crostons  Risotto de pèsols  Enciam amanit Fruita del temps	<b>10</b> Amanida de patata (cogombre, pastanaga i maionesa)  Abadejo amb suc  Enciam i remolatxa logurt natural
<b>13</b> Brou vegetal amb mill  Cigrons amb espínacs  Fruita del temps	<b>14</b> Mongeta, patata i pastanaga  Hamburguesa de peix a la planxa  Enciam i col lombarda Fruita del temps	<b>15</b> <b>Viatge per l'Àfrica</b> Arròs Jollof Yassa de llimanda Fruita del temps	<b>16</b> Vichyssoise (crema freda de porros)  Truita de patata i ceba  Enciam i cogombre Fruita del temps	<b>17</b> Corbatins al pesto (oli d'oliva, alfàbrega i formatge ratllat)  Bacallà al forn amb anet  Enciam i pebrot logurt natural
<b>20</b> Fideus amb verdures del temps  Truita de formatge  Enciam amanit Fruita del temps	<b>21</b> Amanida de patata (ceba, pastanaga, pebrot verd i vermell)  Carboner escabechat  Enciam i pipes Fruita del temps	<b>22</b> Crema de verdures del temps  Empedrat de mongeta (tomàquet, pebrot verd, ceba, olives negres)  Fruita del temps	<b>23</b> Arròs tres delícies vegetal (mongeta t., pastanaga i blat de moro)  Ous durs amb tonyina i tomàquet  Enciam i api Fruita del temps	<b>24</b> Bledes i patata amb oli d'oli d'oli confitat  Llenguadina al forn amb farigola  Enciam i espàrrecs logurt natural
<b>27</b> Coliflor i patata al vapor  Mandonguilles vegetals amb salsa  Fruita del temps	<b>28</b> Sopa freda de tomàquet  Cuscus amb cigrons (pastanaga, ceba i pebrot)  Fruita del temps	<b>29</b> Paella d'arròs amb verdures de temporada  Filet de lluç a les fines herbes  Enciam i olives Fruita del temps	<b>29</b> Amanida de pasta (espirals, tomàquet, blat de moro i enciam)  Truita de carbassó  Enciam amanit logurt natural	<b>31</b> Amanida de llenties i tonyina (llenties, enciam, pastanaga i tonyina)  Llimanda arrebossat  Enciam i tomàquet logurt natural

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, maduixa, síndria i plàtan.

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

\* Làctics La Fageda. Sucre integral de Panella **BIO**



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>*Cal verificar que cap dels ingredients utilitzats conté o pot contenir lactosa. **Fregits amb oli nou.</p>		<b>1</b>  <b>FESTIU</b>	<b>2</b> Arròs integral amb albergínia i carbassó  Pollastre a la llimona  Enciam i olives Fruita del temps	<b>3</b> Llacets amb salsa de xampinyons (ingred.s/lact)  Truita d'espínacs  Enciam i tomàquet logurt s/lactosa
<b>6</b> Col i patata al vapor  Seitó arrebossat**  Enciam i olives Fruita del temps	<b>7</b> Amanida de llenties (llenties, enciam, pastanaga, blat de moro i ceba)  Truita de pernil dolç*  Albergínia al forn Fruita del temps	<b>8</b> Macarrons a la napolitana (s/formatge ratllat)  Pit de gall dindi amb salsa de pebre verd  Enciam i pipes Fruita del temps	<b>9</b> Crema de carbassa amb crostons  Risotto de pèsols  Enciam amanit Fruita del temps	<b>10</b> Amanida de patata (cogombre, pastanaga i maionesa)  Abadejo amb suc  Enciam i remolatxa logurt s/lactosa
<b>13</b> Brou vegetal amb mill  Cigrons amb espínacs  Fruita del temps	<b>14</b> Mongeta, patata i pastanaga  Bístec de vedella a la planxa  Enciam i col lombarda Fruita del temps	<b>15</b> <b>Viatge per l'Àfrica</b> Arròs Jollof Yassa de pollastre Fruita del temps	<b>16</b> Vichyssoise (crema freda de porros)  Truita de patata i ceba  Enciam i cogombre Fruita del temps	<b>17</b> Corbatins al pesto (oli d'oliva i alfàbrega)  Bacallà al forn amb anet  Enciam i pebrot logurt s/lactosa
<b>20</b> Fideus amb verdures del temps  Truita a la francesa  Enciam amanit Fruita del temps	<b>21</b> Amanida de patata (ceba, pastanaga, pebrot verd i vermell)  Carboner escabechat  Enciam i pipes Fruita del temps	<b>22</b> Crema de verdures del temps  Empedrat de mongeta (tomàquet, pebrot verd, ceba, olives negres)  Fruita del temps	<b>23</b> Arròs tres delícies vegetal (mongeta t., pastanaga i blat de moro)  Llom de porc adobat  Enciam i api Fruita del temps	<b>24</b> Bledes i patata amb oli d'al confitat  Pollastre al forn amb farigola  Enciam i espàrrecs logurt s/lactosa
<b>27</b> Coliflor i patata al vapor  Daus de vedella amb salsa  Fruita del temps	<b>28</b> Sopa freda de tomàquet  Cuscus amb cigrons (pastanaga, ceba i porro)  Fruita del temps	<b>29</b> Paella d'arròs amb verdures de temporada  Filet de lluç a les fines herbes  Enciam i olives Fruita del temps	<b>29</b> Amanida de pasta (espirals, tomàquet, blat de moro i enciam)  Truita de carbassó  Enciam amanit logurt s/lactosa	<b>31</b> Amanida de llenties i tonyina (llenties, enciam, pastanaga i tonyina)  Pit de pollastre arrebossat**  Enciam i tomàquet 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 **ecològiques**.  
La fruita i verdures de **proximitat/ecològiques**.

\* Un cop a la setmana el pa serà integral.

\* Aquest mes fruita: préssec, poma, pera, maduixa, síndria i plàtan.

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

\* Làctics La Fageda. Sucre integral de Panella **BIO**



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<b>1</b> <b>FESTIU</b>	<b>2</b> Crema de pastanaga Arròs integral amb albergínia i carbassó Enciam i olives Fruita del temps	<b>3</b> Llacets amb salsa de xampinyons Truita d'espinacs Enciam i tomàquet logurt natural
<b>6</b> Col i patata al vapor Tofu arrebossat Enciam i olives Fruita del temps	<b>7</b> Amanida de llenties (llenties, enciam, pastanaga, blat de moro i ceba) Truita de formatge Albergínia al forn Fruita del temps	<b>8</b> Bledes saltejades amb alls Macarrons napolitana amb formatge ratllat Enciam i pipes Fruita del temps	<b>9</b> Crema de carbassa amb crostons Risotto de pèsols Enciam amanit Fruita del temps	<b>10</b> Amanida de patata (cogombre, pastanaga i maionesa) Tempe estofat amb verdures Enciam i remolatxa logurt natural
<b>13</b> Brou vegetal amb mill Cigrons amb espinacs Fruita del temps	<b>14</b> Mongeta, patata i pastanaga Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i col lombarda Fruita del temps	<b>15</b> <b>Viatge per l'Àfrica</b> Arròs Jollof Yassa de tofu Fruita del temps	<b>16</b> Vichyssoise (crema freda de porros) Truita de patata i ceba Enciam i cogombre Fruita del temps	<b>17</b> Corbatins al pesto (oli d'oliva, alfàbrega i formatge ratllat) Tempe al forn amb anet Enciam i pebrot logurt natural
<b>20</b> Fideus amb verdures del temps Truita de formatge Enciam amanit Fruita del temps	<b>21</b> Amanida de patata (ceba, pastanaga, pebrot verd i vermell) Tempe amb salsa vinagreta Enciam i pipes Fruita del temps	<b>22</b> Crema de verdures del temps Empedrat de mongeta (tomàquet, pebrot verd, ceba, olives negres) Fruita del temps	<b>23</b> Arròs tres delícies vegetal (mongeta t., pastanaga i blat de moro) Ous durs amb salsa de tomàquet Enciam i api Fruita del temps	<b>24</b> Bledes i patata amb oli d'oli confitat Seità al forn amb farigola Enciam i espàrrecs logurt natural
<b>27</b> Coliflor i patata al vapor Mandonguilles vegetals amb salsa Fruita del temps	<b>28</b> Sopa freda de tomàquet Cuscis amb cigrons (pastanaga, ceba i porro) Fruita del temps	<b>29</b> Crema de xampinyons Paella d'arròs amb verdures de temporada Enciam i olives Fruita del temps	<b>29</b> Amanida de pasta (espirals, tomàquet, blat de moro i enciam) Truita de carbassó Enciam amanit logurt natural	<b>31</b> Amanida de llenties (llenties, enciam, pastanaga i ceba) Seità arrebossat Enciam i tomàquet logurt natural

**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, maduixa, síndria i plàtan.

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

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



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<b>1</b> <b>FESTIU</b>	<b>2</b> Crema de pastanaga Arròs integral amb albergínia i carbassó Enciam i olives Fruita del temps	<b>3</b> Llacets amb salsa de xampinyons (ingred.s/lact) Hamburguesa vegetal Enciam i tomàquet Postres de soia
<b>6</b> Col i patata al vapor Tofu arrebosat (ingred.s/ou) Enciam i olives Fruita del temps	<b>7</b> Escalivada Amanida de lleties (lleties, enciam, pastanaga, blat de moro i ceba) Fruita del temps	<b>8</b> Bledes saltejades amb allets Macarrons amb sofregit de tomàquet Enciam i pipes Fruita del temps	<b>9</b> Crema de carbassa amb crostons Risotto de pèsols Enciam amanit Fruita del temps	<b>10</b> Amanida de patata (cogombre, pastanaga i salsa verda) Tempe estofat amb verdures Enciam i remolatxa Postres de soia
<b>13</b> Brou vegetal amb mill Cigrons amb espinacs Fruita del temps	<b>14</b> Mongeta, patata i pastanaga Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i col lombarda Fruita del temps	<b>15</b> <b>Viatge per l'Àfrica</b> Arròs Jollof Yassa de tofu Fruita del temps	<b>16</b> Vichyssoise (crema freda de porros) Llenties estofades amb quinoa Enciam i cogombre Fruita del temps	<b>17</b> Corbatins al pesto (oli d'oliva i alfàbrega) Tempe al forn amb anet Enciam i pebrot Postres de soia
<b>20</b> Fideus amb verdures del temps Nuggets vegetals Enciam amanit Fruita del temps	<b>21</b> Amanida de patata (ceba, pastanaga, pebrot verd i vermell) Tempe amb salsa vinagreta Enciam i pipes Fruita del temps	<b>22</b> Crema de verdures del temps Empedrat de mongeta (tomàquet, pebrot verd, ceba, olives negres) Fruita del temps	<b>23</b> Arròs tres delícies vegetal (mongeta t., pastanaga i blat de moro) Trita de farina de cigrons Enciam i api Fruita del temps	<b>24</b> Bledes i patata amb oli d'oliva confitat Seità al forn amb farigola Enciam i espàrrecs Postres de soia
<b>27</b> Coliflor i patata al vapor Mandonguilles vegetals amb salsa Fruita del temps	<b>28</b> Sopa freda de tomàquet Cuscús amb cigrons (pastanaga, ceba i porro) Fruita del temps	<b>29</b> Crema de xampinyons Paella d'arròs amb verdures de temporada Enciam i olives Fruita del temps	<b>29</b> Amanida de pasta (espirals, tomàquet, blat de moro i enciam) Barretes de tofu al forn amb lilit de carbassó Enciam amanit Postres de soia	<b>31</b> Amanida de lleties (lleties, enciam, pastanaga i ceba) Seità arrebosat (s/ou) Enciam i tomàquet Postres de soia

**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, maduixa, síndria i plàtan.

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

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



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<b>1</b> <b>FESTIU</b>	<b>2</b> Arròs integral amb albergínia i carbassó  Pollastre a la llimona  Enciam i olives Fruita del temps	<b>3</b> Llacets amb salsa de xampinyons  Truita d'espinacs  Enciam i tomàquet logurt natural
<b>6</b> Col i patata al vapor  Escalopa de pollastre**  Enciam i olives Fruita del temps	<b>7</b> Amanida de llenties (llenties, enciam, pastanaga, blat de moro i ceba)  Truita de pernil dolç  Albergínia al forn Fruita del temps	<b>8</b> Macarrons napolitana amb formatge ratllat  Pit de gall dindi amb salsa de pebre verd  Enciam i pipes Fruita del temps	<b>9</b> Crema de carbassa amb crostons  Risotto de pèsols  Enciam amanit Fruita del temps	<b>10</b> Amanida de patata (cogombre, pastanaga i maionesa)  Daus de vedella guisats  Enciam i remolatxa logurt natural
<b>13</b> Brou vegetal amb mill  Cigrons amb espinacs  Fruita del temps	<b>14</b> Mongeta, patata i pastanaga  Hamburguesa de vedella a la planxa  Enciam i col lombarda Fruita del temps	<b>15</b> <b>Viatge per l'Àfrica</b> Arròs Jollof Yassa de pollastre Fruita del temps	<b>16</b> Vichyssoise (crema freda de porros)  Truita de patata i ceba  Enciam i cogombre Fruita del temps	<b>17</b> Corbatins al pesto (oli d'oliva, alfàbrega i formatge ratllat)  Gall dindi a la planxa amb anet  Enciam i pebrot logurt natural
<b>20</b> Fideus amb verduretets del temps  Truita de formatge  Enciam amanit Fruita del temps	<b>21</b> Amanida de patata (ceba, pastanaga, pebrot verd i vermell)  Gall dindi en escabeix  Enciam i pipes Fruita del temps	<b>22</b> Crema de verdures del temps  Empedrat de mongeta (tomàquet, pebrot verd, ceba, olives negres)  Fruita del temps	<b>23</b> Arròs tres delícies vegetal (mongeta t., pastanaga i blat de moro)  Llom de porc adobat  Enciam i api Fruita del temps	<b>24</b> Bledes i patata amb oli d'al confitat  Pollastre al forn amb farigola  Enciam i espàrrecs logurt natural
<b>27</b> Coliflor i patata al vapor  Mandonguilles de vedella amb salsa  Fruita del temps	<b>28</b> Sopa freda de tomàquet  Cuscús amb cigrons (carbassó, ceba i porro)  Fruita del temps	<b>29</b> Paella d'arròs amb verdures de temporada  Gall dindi a les fines herbes  Enciam i olives Fruita del temps	<b>29</b> Amanida de pasta (espirals, tomàquet, blat de moro i enciam)  Truita de carbassó  Enciam amanit logurt natural	<b>31</b> Amanida de llenties (llenties, enciam, pastanaga i ceba)  Pit de pollastre arrebossat**  Enciam i tomàquet logurt natural

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, maduixa, síndria i plàtan.

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

\* Làctics La Fageda. Sucre integral de Panella **BIO**



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<b>1</b> <b>FESTIU</b>	<b>2</b> Arròs integral amb albergínia i carbassó  Pollastre a la llimona  Enciam i olives Fruita del temps	<b>3</b> Llacets amb salsa de xampinyons  Truita d'espinacs  Enciam i tomàquet logurt natural
<b>6</b> Col i patata al vapor  Seitó arrebossat  Enciam i olives Fruita del temps	<b>7</b> Amanida de llenties (llenties, enciam, pastanaga, blat de moro i ceba)  Truita de formatge  Albergínia al forn Fruita del temps	<b>8</b> Macarrons napolitana amb formatge ratllat  Pit de gall dindi amb salsa de pebre verd  Enciam i pipes Fruita del temps	<b>9</b> Crema de carbassa amb crostons  Risotto de pèsols  Enciam amanit Fruita del temps	<b>10</b> Amanida de patata (cogombre, pastanaga i maionesa)  Abadejo amb suc  Enciam i remolatxa logurt natural
<b>13</b> Brou vegetal amb mill  Cigrons amb espinacs  Fruita del temps	<b>14</b> Mongeta, patata i pastanaga  Hamburguesa de vedella a la planxa  Enciam i col lombarda Fruita del temps	<b>15</b> <b>Viatge per l'Àfrica</b> Arròs Jollof Yassa de pollastre Fruita del temps	<b>16</b> Vichyssoise (crema freda de porros)  Truita de patata i ceba  Enciam i cogombre Fruita del temps	<b>17</b> Corbatins al pesto (oli d'oliva, alfàbrega i formatge ratllat)  Bacallà al forn amb anet  Enciam i pebrot logurt natural
<b>20</b> Fideus amb verduretes del temps  Truita de formatge  Enciam amanit Fruita del temps	<b>21</b> Amanida de patata (ceba, pastanaga, pebrot verd i vermell)  Carboner escabotat  Enciam i pipes Fruita del temps	<b>22</b> Crema de verdures del temps  Empedrat de mongeta (tomàquet, pebrot verd, ceba, olives negres)  Fruita del temps	<b>23</b> Arròs tres delícies vegetal (mongeta t., pastanaga i blat de moro)  Bístec de vedella a la planxa  Enciam i api Fruita del temps	<b>24</b> Bledes i patata amb oli d'oli confitat  Pollastre al forn amb farigola  Enciam i espàrrecs logurt natural
<b>27</b> Coliflor i patata al vapor  Mandonguilles de vedella amb salsa  Fruita del temps	<b>28</b> Sopa freda de tomàquet  Cuscús amb cigrons (carbassó, ceba i porro)  Fruita del temps	<b>29</b> Paella d'arròs amb verdures de temporada  Filet de lluç a les fines herbes  Enciam i olives Fruita del temps	<b>29</b> Amanida de pasta (espirals, tomàquet, blat de moro i enciam)  Truita de carbassó  Enciam amanit logurt natural	<b>31</b> Amanida de llenties i tonyina (llenties, enciam, pastanaga i tonyina)  Pit de pollastre arrebossat  Enciam i tomàquet logurt natural

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, maduixa, síndria i plàtan.

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

\* Làctics La Fageda. Sucre integral de Panella **BIO**



# sopars

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		1	Puré de patata Tonyina al forn amb anet amanida verda Macedònia	2 3 Gaspatxo amb Hamburguesa de lleties i remolatxa Fruita
Arròs caldós Pollastre al forn amb tomàquet provençal Iogurt natural	6 7 Espinacs a la catalana Xai al forn amb patata Macedònia	8 Amanida césar Tofu arrebossat i espàrrecs a la planxa Fruita	9 Tabulé d'estiu Remenat d'ou amb xampinyons Fruita	10 Brou amb juliana de verdures Pizza quatre formatges Poma al forn
Fideus d'arròs saltats amb verdures Gall dindi a la planxa Fruita	13 14 Brou de peix amb pistons Salmó al forn i amanida Flam casolà	15 Col i patata al vapor Truita a la francesa carbassó arrebossat Fruita	16 Plat únic: Seità saltat amb patata, espàrrecs i xampinyons Fruita	17 Bròquil i patata Llibrets de pernil i formatge i amanida Macedònia
Plat únic: Albergínia farcida de llegums, patata gratinada Fruita	20 21 Wok de verdures Conill arrebossat amb patata al caliu Postres de soia	22 Tallarins marinera Lluç al forn i amanida Fruita	23 Carbassa i patata al vapor Gall dindi a la planxa Poma al forn	24 Pèsols i patata Verat al forn i amanida Fruita
Amanida d'arròs Mero a la planxa amb fines herbes Iogurt de sabors	27 28 Espirals amb verdurettes Truita a la francesa Fruita	29 Mongeta i patata Croquetes de carn d'olla tomàquet amanit Fruita	30 Favetes saltejades amb verdurettes Emperador al forn Macedonia	31 Crema freda de carbassó amb crostons Crep de tonyina Iogurt natural

Sopar saludable



## Fruïtes i verdures de temporada

Albercoc  
Cireres  
Nespra  
Maduixa  
Llimona  
Préssec  
Bledes  
Espàrrec verd  
Espinac  
Pastanaga  
Ceba  
Coliflor



BON PROFIT!

### Sabies que...

Les **begudes vegetals** són una excel·lent opció per a les persones que no poden prendre lactosa, segueixen una dieta vegana / vegetariana o simplement volen alimentar-se de forma saludable



### Quines són?

N'hi ha moltes varietats

Beguda de soia: Conté tots els aminoàcids essencials per l'organisme, per la qual cosa es digereix fàcilment. És rica en calci, fòsfor i vitamines del grup B.

Beguda de civada: Té un alt contingut en fibra que va bé per el restrenyiment. Conté potassi, magnesi i zinc

Beguda d'arròs: meravellosa beguda energètica. Conté ferro i calci, omega 3 i 6, vitamina B12 i vitaminada D. Apte per a celíacs perquè l'arròs és un cereal sense gluten.



### On les podem incloure?

Batut de maduixes i plàtan amb beguda de civada

Batut de xocolata i cireres amb llet de soia

Crema casolana amb beguda d'arròs

Arròs amb llet de soia

