

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Arròs tres delícies vegetal (mongeta t., pastanaga i blat de moro) Truita d'espínacs Enciam i raves Fruita del temps	Col i patata al vapor Mandonguilles mixtes a la jardineria logurt natural	Crema de llegums Lassanya de verdures gratinada Fruita del temps	Patates al graten Gall dindi a la planxa amb verdures provençals Enciam amanit FESTIU	Llentíes estofades amb verdures (carbassó, ceba i pebrot) i arròs Hamburguesa de vedella a la planxa FESTIU
Crema de carbassa amb crostons Peix arrebossat Patates xips Fruita del temps	Arròs amb albergínia i carbassó Gall dindi al forn amb espàrrecs Fruita del temps	Minestra de verdures i patata Magre de vedella amb salsa de pera Enciam i pipes Fruita del temps	Sopa de ceba Mongeta blanca estofada amb pebrot verd i porro Fruita del temps	Macarrons integrals amb salsa de xampinyons Truita de carbassó Enciam i pastanaga logurt natural
Bròquil i patata al vapor Hamburguesa de vedella al forn amb pastanaga Fruita del temps	Crema de verdures del temps Coca de verdures i soia texturitzada Fruita del temps	Arròs integral amb sofregit de tomàquet Bacallà al forn a la mel Enciam i pebrot Fruita del temps	Pèsols, pastanaga i blat de moro saltats Ous durs amb Salsa Aurora Fruita del temps	DINAR DE NADAL Brou de Nadal amb Galets Pernilets de pollastre amb prunes Neules i Torrons
Arròs amb carxofes i bolets Truita de pebrot Enciam i tomàquet	Bones vacances de Nadal! amb Galets amb Prunes amb Neules i Torrons	Ametlla Catalana Canelons de formatge i estívec Pastís	Tallarins a la carbonara (gall dindi, ceba i crema de llet) Pollastre al forn amb pesto Enciam i remolatxa	Cigrons amb espínacs Hamburguesa de vedella amb ceba confitada
Patates estofades amb verdures Pollastre amb salsa de taronja	Pizza de pernil i formatge Pizza de pernil i formatge Pizza de pernil i formatge Pizza de pernil i formatge	Pizza de pernil i formatge Pizza de pernil i formatge Pizza de pernil i formatge Pizza de pernil i formatge	Tallarins a la carbonara (gall dindi, ceba i crema de llet) Pollastre al forn amb pesto Enciam i remolatxa Fruita del temps	Cigrons amb espínacs Hamburguesa de vedella amb ceba confitada logurt de sabors

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: kiwi, mandarines, poma, taronja 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
Arròs tres delícies vegetal (mongeta t., pastanaga i blat de moro) Trita d'espínacs Enciam i raves Fruita del temps	Col i patata al vapor Mandonguilles mixtes a la jardineria logurt natural	Crema de llegums Tallarins amb verdures gratinats Fruita del temps	Patates al graten Gall dindi a la planxa amb verdures provençals Enciam amanit	Llentises estofades amb verdures (carbassó, ceba i pebrot) i arròs Hamburguesa de vedella a la planxa
Crema de carbassa amb crostons Caella a la planxa Patates xips Fruita del temps	Arròs amb albergínia i carbassó Gall dindi al forn amb espàrrecs Fruita del temps	Minestra de verdures i patata Magre de vedella amb salsa de pera Enciam i raves Fruita del temps	Sopa de ceba Mongeta blanca estofada amb pebrot verd i porro Fruita del temps	Macarrons integrals amb salsa de xampinyons Trita de carbassó Enciam i pastanaga logurt natural
Bròquil i patata al vapor Hamburguesa de vedella al forn amb pastanaga Fruita del temps	Crema de verdures del temps Coca de verdures i soia texturitzada Fruita del temps	Arròs integral amb sofregit de tomàquet Bacallà al forn a la mel Enciam i pebrot Fruita del temps	Pèsols, pastanaga i blat de moro saltats Ous durs amb Salsa Aurora Fruita del temps	DINAR DE NADAL Brou de Nadal amb Galets Pernilets de pollastre amb prunes Poma al forn amb canyella
Arròs amb carxofes i bolets Trita de pebrot Enciam i tomàquet	Bones vacances de Nadal! Crema de Xocolata	Ametlla Catalana  logurt natural	Tallarins a la carbonara (gall dindi, ceba i crema de llet)(s/nou moscada) Pollastre al forn amb pesto Enciam i remolatxa	Cigrons amb espínacs Hamburguesa de vedella amb ceba confitada
Patates estofades amb verdures Pollastre amb salsa de taronja	Pizza vegetal* Pizza vegetal* Pizza vegetal*	Pizza vegetal* Pizza vegetal* Pizza vegetal*	Tallarins a la carbonara (gall dindi, ceba i crema de llet)(s/nou moscada) Pollastre al forn amb pesto Enciam i remolatxa Fruita del temps	Cigrons amb espínacs Hamburguesa de vedella amb ceba confitada logurt de sabors

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: kiwi, mandamines, poma, taronja 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
Arròs tres delícies vegetal (mongeta t., pastanaga i blat de moro) 3 Trita d'espínacs Enciam i raves Fruita (no paraguayó)	Col i patata al vapor 4 Mandonguilles mixtes a la jardinera logurt natural	Crema de llegums 5 Lassanya de verdures gratinada Fruita (no paraguayó)	Patates al graten 6 FESTIU Gall dindi i herbes prò-Engaís Enciam amanit	Lenties estofades amb verdures (carbassó, ceba i pebrot) i arròs 7 FESTIU Ham de cecili a la planxa
Crema de carbassa amb crostons 10 Caella a la planxa Patates xips Fruita (no paraguayó)	Arròs amb albergínia i carbassó 11 Gall dindi al forn amb espàrrecs Fruita (no paraguayó)	Minestra de verdures i patata 12 Magre de vedella amb salsa de pera Enciam i pipes Fruita (no paraguayó)	Sopa de ceba 13 Mongeta blanca estofada amb pebrot verd i porro Fruita (no paraguayó)	Macarrons integrals amb salsa de xampinyons 14 Trita de carbassó Enciam i pastanaga logurt natural
Bròquil i patata al vapor 17 Hamburguesa de vedella al forn amb pastanaga Fruita (no paraguayó)	Crema de verdures del temps 18 Coca de verdures i soia texturitzada Fruita (no paraguayó)	Arròs integral amb sofregit de tomàquet 19 Bacallà al forn a la mel Enciam i pebrot Fruita (no paraguayó)	Pèsols, pastanaga i blat de moro saltats 20 Ous durs amb Salsa Aurora Fruita (no paraguayó)	DINAR DE NADAL 21 Brou de Nadal amb Galets Pernilets de pollastre amb prunes Neules i Torrons
Arròs amb carxofes i bolets 24 Trita de pebrot Enciam i tomàquet	Bones vacances de Nadal! 25 amb Galets Pernilets de pollastre amb prunes Neules i Torrons	Amor Catalana 26 Caneló Esteve Pastís	27	28
31			#N/A	#N/A
			#N/A	#N/A
			#N/A	#N/A
			#N/A	#N/A

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: kiwi, mandarines, poma, taronja i plàtan.

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

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



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
Arròs tres delícies vegetal (mongeta t., pastanaga i blat de moro) Tofu a la planxa amb espinacs saltats Enciam i raves Fruita del temps	Col i patata al vapor Mandonguilles mixtes amb ceba, pastanaga i porro Postres de soia	Crema de llegums Tallarins* amb verdures Fruita del temps	Puré de patata i ceba (s/productes làctics) FESTIU Gall dindi a la planxa amb verdures provençals Enciam amanit	Llentises estofades amb verdures (carbassó, ceba pebrot) i arròs FESTIU Hamburguesa a la planxa
Crema de carbassa amb crostons Caella a la planxa Fruita del temps	Arròs amb albergínia i carbassó Gall dindi al forn amb espàrrecs Fruita del temps	Minestra de verdures i patata Magre de vedella amb salsa de pera Enciam i pipes Fruita del temps	Sopa de ceba Mongeta blanca estofada amb pebrot verd i porro Fruita del temps	Espirals* amb salsa de xampinyons (ingred.s/lact) Tempe amb carbassó al forn Enciam i pastanaga Postres de soia
Bròquil i patata al vapor Hamburguesa de vedella al forn amb pastanaga Fruita del temps	Crema de verdures del temps Coca de verdures i soia texturitzada Fruita del temps	Arròs integral amb sofregit de tomàquet Bacallà al forn a la mel Enciam i pebrot Fruita del temps	Crema de porros Pèsols, pastanaga i blat de moro saltats Fruita del temps	DINAR DE NADAL Brou de Nadal amb Galets * Pernilets de pollastre amb prunes Poma al forn amb canyella
Arròs amb carxofes i bolets Tempe amb pebrot Enciam i tomàquet	Bones vacances de Nadal! Poma al forn amb canyella	Ametlla Catalana Salsitons de gall dindi i tomàquet Postres de soia	Tallarins* saltats amb verdures Pollastre al forn amb pesto Enciam i remolatxa	Cigrons amb espinacs Hamburguesa de vedella amb ceba confitada
Patates estofades amb verdures Pollastre amb salsa de taronja			Tallarins* saltats amb verdures Pollastre al forn amb pesto Enciam i remolatxa Fruita del temps	Cigrons amb espinacs Hamburguesa de vedella amb ceba confitada Compota de fruites

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: kiwi, mandamines, poma, taronja 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
Arròs tres delícies vegetal (mongeta t., pastanaga i blat de moro) Tofu a la planxa amb espinacs saltats Enciam i raves Fruita del temps	Col i patata al vapor Mandonguilles mixtes a la jardinera logurt s/lactosa	Crema de llegums Tallarins* amb verdures Fruita del temps	Puré de patata i ceba (s/productes làctics) Gall dindi a la planxa amb verdures Enciam amanit	Llentises estofades amb verdures (carbassó, ceba pebrot) i arròs Ham a la planxa
Crema de carbassa amb crostons Caella a la planxa Patates xips Fruita del temps	Arròs amb albergínia i carbassó Gall dindi al forn amb espàrrecs Fruita del temps	Minestra de verdures i patata Magre de vedella amb salsa de pera Enciam i raves Fruita del temps	Sopa de ceba Mongeta blanca estofada amb pebrot verd i porro Fruita del temps	Espirals* amb salsa de xampinyons (ingred.s/lact) Tempe amb carbassó al forn Enciam i pastanaga logurt s/lactosa
Bròquil i patata al vapor Hamburguesa de vedella al forn amb pastanaga Fruita del temps	Crema de verdures del temps Coca de verdures i soia texturitzada Fruita del temps	Arròs integral amb sofregit de tomàquet Bacallà al forn a la mel Enciam i pebrot Fruita del temps	Crema de porros Pèsols, pastanaga i blat de moro saltats Fruita del temps	DINAR DE NADAL Brou de Nadal amb Galets* Pernilets de pollastre al forn amb romaní Poma al forn amb canyella
24	Bones vacances de Nadal!		27	28
31			#N/A #N/A #N/A	#N/A #N/A #N/A

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: kiwi, mandarines, poma, taronja 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
Arròs tres delícies vegetal (mongeta t., pastanaga i blat de moro) Trita d'espínacs Enciam i raves Fruita del temps	Col i patata al vapor Mandonguilles mixtes a la jardineria logurt natural	Crema de llegums Lassanya de verdures gratinada Fruita del temps	Patates al graten Gall dindi a la planxa amb salsitxes de llevant Enciam amanit FESTIU	Llentises estofades amb verdures (carbassó, ceba i pebrot) i arròs Hamburguesa de vedella a la planxa FESTIU
Crema de carbassa amb crostons Tempe a la planxa amb verdures saltejades Fruita del temps	Arròs amb albergínia i carbassó Gall dindi al forn amb espàrrecs Fruita del temps	Minestra de verdures i patata Magre de vedella amb salsa de pera Enciam i raves Fruita del temps	Sopa de ceba Mongeta blanca estofada amb pebrot verd i porro Fruita del temps	Macarrons integrals amb salsa de xampinyons Trita de carbassó Enciam i pastanaga logurt natural
Bròquil i patata al vapor Hamburguesa de vedella al forn amb pastanaga Fruita del temps	Crema de verdures del temps Coca de verdures i soja texturitzada Fruita del temps	Arròs integral amb sofregit de tomàquet Tempe al forn a la mel Enciam i pebrot Fruita del temps	Pèsols, pastanaga i blat de moro saltats Ous durs amb Salsa Aurora Fruita del temps	DINAR DE NADAL Brou de Nadal amb Galets Pernilets de pollastre amb prunes Neules i Torrons
Arròs amb carxofes i bolets Trita de pebrot Enciam i tomàquet	Bones vacances de Nadal! Pollastre amb Galets Salsitxes de llevant Neules i Torrons	Ametlla Catalana Salsitxes de llevant Pollastre amb dindi i tomàquet Pastís	Tallarins a la carbonara (gall dindi, ceba i crema de llet) Pollastre al forn amb pesto Enciam i remolatxa	Cigrons amb espínacs Hamburguesa de vedella amb ceba confitada logurt de sabors
Patates estofades amb verdures Pollastre amb salsa de taronja			Tallarins a la carbonara (gall dindi, ceba i crema de llet) Pollastre al forn amb pesto Enciam i remolatxa Fruita del temps	Cigrons amb espínacs Hamburguesa de vedella amb ceba confitada logurt de sabors

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: kiwi, mandarines, poma, taronja 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
Arròs tres delícies vegetal (mongeta t., pastanaga i blat de moro) Truita d'espínacs Enciam i raves Fruita (no kiwi)	Col i patata al vapor Mandonguilles mixtes a la jardineria logurt natural	Crema de llegums Lassanya de verdures gratinada Fruita (no kiwi)	Patates al graten Gall dindi a la planxa amb herbes provençals Enciam amanit	Llentíes estofades amb verdures (carbassó, ceba pebrot) i arròs Ham a la planxa
Crema de carbassa amb crostons Caella a la planxa Patates xips Fruita (no kiwi)	Arròs amb albergínia i carbassó Gall dindi al forn amb espàrrecs Fruita (no kiwi)	Minestra de verdures i patata Magre de vedella amb salsa de pera Enciam i pipes Fruita (no kiwi)	Sopa de ceba Mongeta blanca estofada amb pebrot verd i porro Fruita (no kiwi)	Macarrons integrals amb salsa de xampinyons Truita de carbassó Enciam i pastanaga logurt natural
Bròquil i patata al vapor Hamburguesa de vedella al forn amb pastanaga Fruita (no kiwi)	Crema de verdures del temps Coca de verdures i soia texturitzada Fruita (no kiwi)	Arròs integral amb sofregit de tomàquet Bacallà al forn a la mel Enciam i pebrot Fruita (no kiwi)	Pèsols, pastanaga i blat de moro saltats Ous durs amb Salsa Aurora Fruita (no kiwi)	DINAR DE NADAL Brou de Nadal amb Galets Pernilets de pollastre amb prunes Neules i Torrons
24	Bones vacances de Nadal!		27	28
31				

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: kiwi, mandarines, poma, taronja 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
Panatóxé de verdures i patata Llenguado al forn Fruita	Amanida variada amb alvocat i remolatxa Arròs a la cubana Macedònia	Carbassa i patata al vapor Tofu amb salsa verda Fruita	6	7
Tomàquet amanit	Brou vegetal	Fideus amb	Plat únic:	Bròquil al forn
Pizza de verdures i formatge Fruita	Tonyina a la planxa amb patata al caliu Flam casolà	verdres i gambes Truita francesa Fruita	Cuscus amb verdres i tofu Fruita	Gall dindi al forn amb arròs Poma al forn
Wok de	Plat únic:	Espinacs al vapor	Crema de	Tallarins de
verdres	Albergínia farcida de llegums, patata i xampinyons gratinat Fruita	Conill a la planxa amb puré de patata Fruita	patata i api Croquetes de pollastre Fruita	carbassó gratinats Salmó al forn 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!

