

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	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 Iogurt natural	Crema de llegums Lassanya de verdures gratinada Fruita del temps	Patates al graten Gall dindi al forn amb provençals Enciam amanit	MENÚ DE CARNESTOLTES Crema de carbassa amb crostons Pizza de pernil i formatge Iogurt de sabors
Patates a lo pobre vegetal Magre de vedella amb musselina de poma Fruita del temps	Macarrons integrals saltats amb espínacs i ceba gratinats Bacallà al forn amb llit de tomàquet Enciam i blat de moro Fruita del temps	Coliflor i patata al vapor Pollastre al forn amb prunes Carbassó al forn Fruita del temps	Arròs amb verdures Ous durs amb salsa de tomàquet i tonyina Enciam i pebrot Iogurt natural	Ragu de lleties vegetal Hamburguesa de tofu i carbassó Enciam i espàrrecs Fruita del temps
Arròs pilaf Hamburguesa de vedella amb picada d'all i julivert Enciam i olives Fruita del temps	Crema de col de brussel·les amb pastanaga Truita de patata i ceba Enciam i raves Fruita del temps	Cigrons amb espínacs Bunyols de bacallà Tomàquet al forn Fruita del temps	Patates al graten Gall dindi a la cassola amb verdures Fruita del temps	Espirals integrals amb pebrot vermell i orenga Salmó amb salsa marinera Enciam i remolatxa Iogurt natural
Tallarins integrals amb sofregit de tomàquet, ceba i daus de pastanaga Gall dindi en escabech Fruita del temps	Trinxat de la Cerdanya vegetal Llom de porc adobat Enciam amanit Fruita del temps	Arròs amb carxofes i bolets Llimanda al forn amb all i julivert Enciam i api Fruita del temps	Mongeta pinta estofada amb tomàquet, ceba i pebrot Croquetes d'espínacs Enciam i tomàquet Fruita del temps	Bròquil i patata al vapor Ous durs amb samfaina Iogurt natural
Pastís de patata i coliflor gratinat Mandonguilles de vedella a la jardineria Fruita del temps	Sopa minestrone (juliana de verdures i pasta fina) Carboner al forn amb llit de ceba Enciam i pipes Fruita del temps	Mongeta, patata i pastanaga Cuixa de pollastre al forn amb bresa Fruita del temps	Arròs amb albergínia i carbassó Truita de tonyina Enciam i pastanaga Iogurt natural	Lleties estofades amb quinoa Salsitxes d'au amb salsa de tomàquet Fruita del temps

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, mandarina, 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 del temps	Col i patata al vapor Mandonguilles mixtes a la jardineria Iogurt natural	Crema de llegums Lassanya de verdures gratinada Fruita del temps	Patates al graten Gall dindi al forn amb provençals Enciam amanit	MENÚ DE CARNESTOLTES Crema de carbassa amb crostons Pizza de pernil i formatge Iogurt de sabors
Patates a lo pobre vegetal Magre de vedella amb musselina de poma Fruita del temps	Macarrons integrals saltats amb espínacs i ceba gratinats Truita francesa amb tomàquet al forn Enciam i blat de moro Fruita del temps	Coliflor i patata al vapor Pollastre al forn amb prunes Carbassó al forn Fruita del temps	Arròs amb verdures Ous durs amb salsa de tomàquet (s/tonyina) Enciam i pebrot Iogurt natural	Ragu de lleties vegetal Hamburguesa de tofu i carbassó Enciam i espàrrecs Fruita del temps
Arròs pilaf Hamburguesa de vedella amb picada d'all i julivert Enciam i ceba Fruita del temps	Crema de col de brussel·les amb pastanaga Truita de patata i ceba Enciam i raves Fruita del temps	Cigrons amb espínacs Pollastre al forn Tomàquet al forn Fruita del temps	Patates al graten Gall dindi a la cassola amb verdures Fruita del temps	Espirals integrals amb pebrot vermell i orenga Truita francesa amb carbassó al forn Enciam i remolatxa Iogurt natural
Tallarins integrals amb sofregit de tomàquet, ceba i daus de pastanaga Gall dindi en escabetch Fruita del temps	Trinxat de la Cerdanya vegetal Llom de porc adobat Enciam amanit Fruita del temps	Arròs amb carxofes i bolets Truita francesa amb pebrot escalivat Enciam i api Fruita del temps	Mongeta pinta estofada amb tomàquet, ceba i pebrot Hamburguesa vegetal d'espínacs Enciam i tomàquet Fruita del temps	Bròquil i patata al vapor Ous durs amb samfaina Iogurt natural
Pastís de patata i coliflor gratinat Mandonguilles de vedella a la jardineria Fruita del temps	Sopa minestrone (juliana de verdures i pasta fina) Daus de gall dindi amb llit de ceba Enciam i raves Fruita del temps	Mongeta, patata i pastanaga Cuixa de pollastre al forn amb bresa Fruita del temps	Arròs amb albergínia i carbassó Truita francesa Enciam i pastanaga Iogurt natural	Lleties estofades amb quinoa Salsitxes d'au amb salsa de tomàquet Fruita del temps

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, mandarina, 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) Truita d'espinacs Enciam i raves Fruita (no kiwi)	Col i patata al vapor Mandonguilles mixtes a la jardineria Iogurt natural	Crema de llegums Lassanya de verdures gratinada Fruita (no kiwi)	Patates al graten Gall dindi al forn amb provençals Enciam amanit	MENÚ DE CARNESTOLTES Crema de carbassa amb crostons Pizza de pernil i formatge Iogurt de sabors
Patates a lo pobre vegetal Magre de vedella amb musselina de poma Fruita (NO KIWI)	Macarrons integrals saltats amb espinacs i ceba gratinats Bacallà al forn amb llit de tomàquet Enciam i blat de moro Fruita (NO KIWI)	Coliflor i patata al vapor Pollastre al forn amb prunes Carbassó al forn Fruita (NO KIWI)	Arròs amb verduretes Ous durs amb salsa de tomàquet i tonyina Enciam i pebrot Iogurt natural	Ragu de lleties vegetal Hamburguesa de tofu i carbassó Fruita (NO KIWI)
Arròs pilaf Hamburguesa de vedella amb picada d'all i julivert Enciam i olives Fruita (NO KIWI)	Crema de col de brussel·les amb pastanaga Truita de patata i ceba Enciam i raves Fruita (NO KIWI)	Minestra de verdures Cigrons amb espinacs Fruita (NO KIWI)	Patates al graten Gall dindi a la cassola amb verduretes Fruita (NO KIWI)	Espirals integrals amb pebrot vermell i orenga Salmó amb salsa marinera Enciam i remolatxa Iogurt natural
Tallarins integrals amb sofregit de tomàquet, ceba i daus de pastanaga Gall dindi en escabets Fruita (NO KIWI)	Trinxat de la Cerdanya vegetal Llom de porc adobat Enciam amanit Fruita (NO KIWI)	Arròs amb carxofes i bolets Llimanda al forn amb all i julivert Enciam i api Fruita (NO KIWI)	Mongeta pinta estofada amb tomàquet, ceba i pebrot Hamburguesa vegetal d'espinacs Enciam i tomàquet Fruita (NO KIWI)	Bròquil i patata al vapor Ous durs amb samfaina Iogurt natural
Pastís de patata i coliflor gratinat Mandonguilles de vedella a la jardineria Fruita (NO KIWI)	Sopa minestrone (juliana de verdures i pasta fina) Carboner al forn amb llit de ceba Enciam i pipes Fruita (NO KIWI)	Mongeta, patata i pastanaga Cuixa de pollastre al forn amb bresa Fruita (NO KIWI)	Arròs amb albergínia i carbassó Truita de tonyina Enciam i pastanaga Iogurt natural	Carxofa i patata amb oli d'oliva Lleties estofades amb quinoa Fruita (NO KIWI)

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, mandarina, 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) Tofu a la planxa amb espinacs saltats Enciam i raves Fruita del temps	Col i patata al vapor Mandonguilles mixtes a la jardineria logurt s/lactosa	Crema de llegums Tallarins* amb verdures Fruita del temps	Puré de patata i ceba (s/productes làctics) Gall dindi al forn amb provençals Enciam amanit	MENÚ DE CARNESTOLTES Crema de carbassa amb crostons Bistec de vedella amb patates xip logurt s/lactosa
Patates a lo pobre vegetal Magre de vedella amb musselina de poma Fruita del temps	Macarrons* saltats amb espinacs i ceba Bacallà al forn amb llit de tomàquet Enciam i blat de moro Fruita del temps	Coliflor i patata al vapor Pollastre al forn amb prunes Carbassó al forn Fruita del temps	Arròs amb verduretes Tonyina amb salsa de tomàquet Enciam i pebrot logurt s/lactosa	Ragu de lleties vegetal Hamburguesa de tofu i carbassó Fruita del temps
Arròs saltat amb carbassó, pastanaga i pebrot verd Bistec de vedella amb picada d'all i julivert Enciam i ceba Fruita del temps	Crema de col de brussel·les amb pastanaga Pollastre a la planxa amb saltejat de patata i ceba Enciam i raves Fruita del temps	Minestra de verdures Cigrons amb espinacs Fruita del temps	Puré de patata i ceba (s/productes làctics) Gall dindi a la cassola amb verduretes Fruita del temps	Espirals* amb pebrot vermell i orenga Salmó amb salsa marinera Enciam i remolatxa logurt s/lactosa
Tallarins* amb sofregit de tomàquet, ceba i daus de pastanaga Gall dindi en escabetch Fruita del temps	Trinxat de la Cerdanya vegetal Llom de porc adobat Enciam amanit Fruita del temps	Arròs amb carxofes i bolets Llimanda al forn amb all i julivert Enciam i api Fruita del temps	Mongeta pinta estofada amb tomàquet, ceba i pebrot Hamburguesa de tofu i xampinyons Enciam i tomàquet Fruita del temps	Bròquil i patata al vapor Daus de pollastre amb samfaina Postres de soia
Pastís de patata i coliflor (S/gratinat) Bistec de vedella amb salsa jardineria Fruita del temps	Sopa minestrone (juliana de verdures i pasta fina*) Carboner al forn amb llit de ceba Enciam i raves Fruita del temps	Mongeta, patata i pastanaga Cuixa de pollastre al forn amb bresa Fruita del temps	Arròs amb albergínia i carbassó Filet de lluç a la planxa Enciam i pastanaga logurt s/lactosa	Carxofa i patata amb oli d'oliva Lleties estofades amb quinoa Fruita del temps

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, mandarina, 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 del temps	Col i patata al vapor Mandonguilles mixtes a la jardineria Iogurt natural	Crema de llegums Tallarins amb verdures gratinats Fruita del temps	Patates al graten Gall dindi al forn amb provençals Enciam amanit	MENÚ DE CARNESTOLTES Crema de carbassa amb crostons Pizza de pernil dolç i formatge (s/fruits secs) Iogurt de sabors
Patates a lo pobre vegetal Magre de vedella amb musselina de poma Fruita del temps	Macarrons integrals saltats amb espínacs i ceba gratinats Bacallà al forn amb llit de tomàquet Enciam i blat de moro Fruita del temps	Coliflor i patata al vapor Pollastre al forn amb prunes Carbassó al forn Fruita del temps	Arròs amb verdures Ous durs amb salsa de tomàquet i tonyina Enciam i pebrot Iogurt natural	Ragu de lleties vegetal Hamburguesa de tofu i carbassó Enciam i espàrrecs Fruita del temps
Arròs saltat amb carbassó, pastanaga i pebrot verd Hamburguesa de vedella amb picada d'all i julivert Enciam i ceba Fruita del temps	Crema de col de brussel·les amb pastanaga Truita de patata i ceba Enciam i raves Fruita del temps	Cigrons amb espínacs Abadejo al forn Tomàquet al forn Fruita del temps	Patates al graten Gall dindi a la cassola amb verdures Fruita del temps	Espirals integrals amb pebrot vermell i orenga Salmó amb salsa marinera Enciam i remolatxa Iogurt natural
Tallarins integrals amb sofregit de tomàquet, ceba i daus de pastanaga Gall dindi en escabets Fruita del temps	Trinxat de la Cerdanya vegetal Llom de porc adobat Enciam amanit Fruita del temps	Arròs amb carxofes i bolets Llimanda al forn amb all i julivert Enciam i api Fruita del temps	Mongeta pinta estofada amb tomàquet, ceba i pebrot Hamburguesa de tofu i xampinyons Enciam i tomàquet Fruita del temps	Bròquil i patata al vapor Ous durs amb samfaina Iogurt natural
Pastís de patata i coliflor gratinat Mandonguilles de vedella a la jardineria Fruita del temps	Sopa minestrone (juliana de verdures i pasta fina) Carboner al forn amb llit de ceba Enciam i raves Fruita del temps	Mongeta, patata i pastanaga Cuixa de pollastre al forn amb bresa Fruita del temps	Arròs amb albergínia i carbassó Truita de tonyina Enciam i pastanaga Iogurt natural	Lleties estofades amb quinoa Salsitxes d'au amb salsa de tomàquet Fruita del temps

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, mandarina, 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
				MENÚ DE CARNESTOLTES 1
				Crema de carbassa amb crostons Pizza de pernil i formatge logurt de sabors
Patates a lo pobre vegetal 4	Macarrons integrals saltats amb espinacs i ceba gratinats 5	Coliflor i patata al vapor 6	Arròs amb verduretes 7	Ragu de lleties vegetal 8
Magre de vedella amb musselina de poma	Bacallà al forn amb llet de tomàquet	Pollastre al forn amb prunes	Ous durs amb salsa de tomàquet i tonyina	Hamburguesa de tofu i carbassó
Fruita (NO PARAGUAYO)	Enciam i blat de moro Fruita (NO PARAGUAYO)	Carbassó al forn Fruita (NO PARAGUAYO)	Enciam i pebrot logurt natural	Fruita (NO PARAGUAYO)
Arròs pilaf 11	Crema de col de brussel·les amb pastanaga 12	Minestra de verdures 13	Patates al graten 14	Espirals integrals amb pebrot vermell i orenga 15
Hamburguesa de vedella amb picada d'all i julivert	Truita de patata i ceba	Cigrons amb espinacs	Gall dindi a la cassola amb verduretes	Salmó amb salsa marinera
Enciam i olives Fruita (NO PARAGUAYO)	Enciam i raves Fruita (NO PARAGUAYO)	Fruita (NO PARAGUAYO)	Fruita (NO PARAGUAYO)	Enciam i remolatxa logurt natural
Tallarins integrals amb sofregit de tomàquet, ceba i daus de pastanaga 18	Trinxat de la Cerdanya vegetal 19	Arròs amb carxofes i bolets 20	Mongeta pinta estofada amb tomàquet, ceba i pebrot 21	Bròquil i patata al vapor 22
Gall dindi en escabetx	Llom de porc adobat	Llimanda al forn amb all i julivert	Hamburguesa vegetal d'espinacs	Ous durs amb samfaina
Fruita (NO PARAGUAYO)	Enciam amanit Fruita (NO PARAGUAYO)	Enciam i api Fruita (NO PARAGUAYO)	Enciam i tomàquet Fruita (NO PARAGUAYO)	logurt natural
Pastís de patata i coliflor gratinat 25	Sopa minestrone (juliana de verdures i pasta fina) 26	Mongeta, patata i pastanaga 27	Arròs amb albergínia i carbassó 28	Carxofa i patata amb oli d'oliva 29
Mandonguilles de vedella a la jardinera	Carboner al forn amb llet de ceba	Cuixa de pollastre al forn amb bresa	Truita de tonyina	Lleties estofades amb quinoa
Fruita (NO PARAGUAYO)	Enciam i pipes Fruita (NO PARAGUAYO)	Fruita (NO PARAGUAYO)	Enciam i pastanaga logurt natural	Fruita (NO PARAGUAYO)

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, mandarina, 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 soja	Crema de llegums Tallarins* amb verdures Fruita del temps	Puré de patata i ceba (s/productes làctics) Gall dindi al forn amb provençals Enciam amanit	MENÚ DE CARNESTOLTES 1 Crema de carbassa amb crostons Salsitxes de pollastre amb patate xips Postres de soja
4 Patates a lo pobre vegetal Magre de vedella amb musselina de poma Fruita del temps	5 Macarrons* saltats amb espinacs i ceba Bacallà al forn amb llit de tomàquet Enciam i blat de moro Fruita del temps	6 Coliflor i patata al vapor Pollastre al forn amb prunes Carbassó al forn Fruita del temps	7 Arròs amb verduretes Tonyina amb salsa de tomàquet Enciam i pebrot Postres de soja	8 Ragu de lleties vegetal Hamburguesa de tofu i carbassó Enciam i espàrrecs Fruita del temps
11 Arròs pilaf Bistec de vedella amb picada d'all i julivert Enciam i olives Fruita del temps	12 Crema de col de brussel·les amb pastanaga Pollastre a la planxa amb saltejat de patata i ceba Enciam i raves Fruita del temps	13 Cigrons amb espinacs Abadejo al forn Tomàquet al forn Fruita del temps	14 Puré de patata i ceba (s/productes làctics) Gall dindi a la cassola amb verduretes Fruita del temps	15 Espirals* amb pebrot vermell i orenga Salmó amb salsa marinera Enciam i remolatxa Postres de soja
18 Tallarins* amb sofregit de tomàquet, ceba i daus de pastanaga Gall dindi en escabech Fruita del temps	19 Trinxat de la Cerdanya vegetal Llom de porc adobat Enciam amanit Fruita del temps	20 Arròs amb carxofes i bolets Llimanda al forn amb all i julivert Enciam i api Fruita del temps	21 Mongeta pinta estofada amb tomàquet, ceba i pebrot Hamburguesa de tofu i xampinyons Enciam i tomàquet Fruita del temps	22 Bròquil i patata al vapor Daus de pollastre amb samfaina Postres de soja
25 Pastís de patata i coliflor (S/gratinat) Bistec de vedella amb salsa jardineria Fruita del temps	26 Sopa minestrone (juliana de verdures i pasta fina*) Carboner al forn amb llit de ceba Enciam i pipes Fruita del temps	27 Mongeta, patata i pastanaga Cuixa de pollastre al forn amb bresa Fruita del temps	28 Arròs amb albergínia i carbassó Filet de lluç a la planxa Enciam i pastanaga Postres de soja	29 Lleties estofades amb quinoa Salsitxes d'au amb salsa de tomàquet Fruita del temps

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, mandarina, 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 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 (s/farina de blat) Gall dindi al forn amb provençals Enciam amanit	MENÚ DE CARNESTOLTES 1 Crema de carbassa (s/crostons) Pizza margarita s/gluten logurt de sabors
4 Patates a lo pobre vegetal Magre de vedella amb musselina de poma Fruita del temps	5 Macarrons* saltats amb espínacs i ceba gratinats Bacallà al forn amb llit de tomàquet Enciam i blat de moro Fruita del temps	6 Coliflor i patata al vapor Pollastre al forn amb prunes Carbassó al forn Fruita del temps	7 Arròs amb verdures Ous durs amb salsa de tomàquet i tonyina Enciam i pebrot logurt natural	8 Ragu de lleties vegetal Tofu amb curri i mango Enciam i espàrrecs Fruita del temps
11 Arròs pilaf Hamburguesa de vedella amb picada d'all i julivert Enciam i olives Fruita del temps	12 Crema de col de brussel·les amb pastanaga Truita de patata i ceba Enciam i raves Fruita del temps	13 Cigrons amb espínacs Abadejo al forn Tomàquet al forn Fruita del temps	14 Patates al graten (s/farina de blat) Gall dindi a la cassola amb verdures Fruita del temps	15 Espirals* amb pebrot vermell i orenga Salmó amb salsa marinera Enciam i remolatxa logurt natural
18 Tallarins* amb sofregit de tomàquet, ceba i daus de pastanaga Gall dindi en escabets Fruita del temps	19 Trinxat de la Cerdanya vegetal Llom de porc adobat Enciam amanit Fruita del temps	20 Arròs amb carxofes i bolets Llimanda al forn amb all i julivert Enciam i api Fruita del temps	21 Mongeta pinta estofada amb tomàquet, ceba i pebrot Tofu amb espínacs saltats Enciam i tomàquet Fruita del temps	22 Bròquil i patata al vapor Ous durs amb samfaina logurt natural
25 Pastís de patata i coliflor gratinat Mandonguilles de vedella a la jardineria Fruita del temps	26 Sopa minestrone (juliana de verdures i pasta fina*) Carboner al forn amb llit de ceba Enciam i pipes Fruita del temps	27 Mongeta, patata i pastanaga Cuixa de pollastre al forn amb bresa Fruita del temps	28 Arròs amb albergínia i carbassó Truita de tonyina Enciam i pastanaga logurt natural	29 Lleties estofades amb quinoa Salsitxes d'au amb salsa de tomàquet Fruita del temps

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, mandarina, 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
				Tomàquet amanit 1
				Pebrot farcit de llenties
				Compota de poma
Amanida verda 4 Crepes de formatge i gall dindi Fruita	Espàrrecs planxa 5 Xai al forn amb patata Iogurt natural	Crema de 6 carbassa Escrita al forn Codony amb nous	Minestra imperial 7 Pernilets de pollastre amb favetes Fruita	Carxofes 8 i patata al vapor Tofu amb salsa verda Fruita
Bledes i patata 11 Llenguadina al forn amb amanida Fruita	Pèsols, pastanaga 12 i blat de moro Bistec a la planxa Fruita	Brou amb pasta 13 Nuggets vegetals amb xips Fruita	Arròs fregit 14 amb verdures Truita a la francesa Fruita	Carbassó al forn 15 Hummus amb palets de vegetals Iogurt natural civada
Purè de patata 18 i api Remenat d'ou Fruita	Torrada amb 19 escalivada Filet de lluç al forn Iogurt natural	Brou de peix 20 amb fideus Xai al forn amb pebrot Fruita	Plat únic: 21 Filets de coliflor amb llenties Fruita	Amanida 22 amb fruites i fruits secs Gall dindi amb patata Poma al forn
Plat únic: 25 Arròs integral amb tofu i verdures Fruita	Lenties i verdures 26 Truita a la francesa Amanida Fruita	Bròquil amb 27 beixamel Lluç amb patata Fruita	Macarrons 28 amb xampinyons Pollastre a la planxa Iogurt	Plat únic: 29 Quinoa amb verdures i mongetes seques Fruita

Sopar saludable



Fruites i verdures
de temporada

Taronja
Kiwi
Llimona
Granada
Llimona
Mandarina
Poma
Bròquil
Carbassó
Carxofa
Pastanaga
Bleda
Pèsols



BON PROFIT!

Sabies que...

El pa es un aliment bàsic per a la nostra dieta i forma part de la piràmide nutricional. L'Organització Mundial de la Salut recomana una ingesta diària d'entre 220 i 250g al dia.

A etapes com la infància i la adolescència és aconsellable que se'n consumeixi, sobre tot, als Es tracta d'un aliment amb gran valor nutricional, com a font d'hidrats de carboni complexos, fibra, vitamines i minerals i, una baixa quantitat de greix.



Les varietats que podem escollir

Pa de sègol: Sovint anomenat "Pa negre" per el seu color. És molt recomanat en dietes per combatre l'estrenyiment i afavorir el trànsit intestinal per el seu elevat contingut en fibra.

Pa d'espelta: Es més digestiu que el pa comú de blat. Conté menys quantitat de glúten i més fibra on facilita la digestió

Pa de kamut: Té un sabor més dolç que el pa tradicional. Amb un alt contingut en antioxidants ajuda a reduir les inflamacions i controla els nivells de sucre en sang, ideal per diabetics.



On les podem incloure?

Torrades de pa de sègol amb Tahini i plàtan. Torrades de pa de kamut amb hummus.

Pannini amb tomàquet a les fines herbes.

Pa d'espelta amb tonyina, enciam, tomàquet i maionesa casolana.

