

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Lassanya de verdures gratinada 3 Cuixa de gall dindi amb samfaina Fruita del temps	Patates al graten 4 Llom de porc rostit amb pinya Enciam i api Fruita del temps	Arròs pilaf 5 Croquetes de bacallà Enciam i col lombarda Fruita del temps	Crema de pastanaga i api 6 Empedrat de mongeta (tomàquet, pebrot verd, ceba, olives negres) Fruita del temps	Trinxat de la Cerdanya vegetal 7 Truita de pebrot Enciam i raves logurt natural
Amanida alemanya vegetal (patata, cogombre, ceba i maionesa) 10 <i>Festiu</i> Enciam i espàrrecs Fruita del temps	Espaguetis integrals amb sofregit de tomàquet, ceba i daus de pastanaga 11 Filet de lluç a les fines herbes Enciam i pipes Fruita del temps	Bledes i patata amb oli d'all confitat 12 Pollastre amb salsa de taronja Fruita del temps	Paella d'arròs amb verdures de temporada 13 Ous durs amb Salsa Aurora Enciam i pebrot logurt natural	Llenties estofades amb verdures camperes 14 Hamburguesa de quinoa a la planxa Amanida verda Fruita del temps
Arròs integral amb ceba caramelitzada 17 Mandonguilles vedella estofades amb verdures Fruita del temps	Minestra de verdures 18 Truita de patata i ceba Enciam i olives Fruita del temps	Crema de verdures del temps 19 Amanida de mongeta pinta amb pebrot verd i vermell i daus de pastanaga Fruita del temps	Patates a lo pobre 20 Pit de gall dindi amb salsa de pebre verd Enciam amanit Fruita del temps	Macarrons napolitana amb formatge ratllat 21 Croquetes de pollastre Enciam i cogombre Gelat
		Bones vacances d'estiu!		

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: nectarina, nespra, pera, prèsec, pruna.

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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Macarrons* amb espinacs saltats 3 Cuixa de gall dindi amb samfaina Fruita del temps	Bròquil i patata al vapor 4 Llom de porc rostit amb pinya Enciam i api Fruita del temps	Arròs pilaf 5 Llenguadina a la planxa Enciam i col lombarda Fruita del temps	Crema de pastanaga i api 6 Empedrat de mongeta (tomàquet, pebrot verd, ceba, olives negres) Fruita del temps	Trinxat de la Cerdanya vegetal 7 Truita de pebrot Enciam i raves logurt natural
Amanida alemanya vegetal (patata, cogombre, ceba i maionesa) 10 Festiu Enciam i espàrrecs Fruita del temps	Macarrons* amb sofregit de tomàquet, ceba i daus de pastanaga 11 Filet de lluç a les fines herbes Enciam i pipes Fruita del temps	Bledes i patata amb oli d'all confitat 12 Pollastre amb salsa de taronja Fruita del temps	Paella d'arròs amb verdures de temporada 13 Ous durs amb Salsa de tomàquet Enciam i pebrot logurt natural	Llenties estofades amb verdures camperes 14 Tofu blanc a la planxa Amanida verda Fruita del temps
Arròs integral amb ceba caramelitzada 17 Mandonguilles vedella estofades amb verdures Fruita del temps	Minestra de verdures 18 Truita de patata i ceba Enciam i olives Fruita del temps	Crema de verdures del temps 19 Amanida de mongeta pinta amb pebrot verd i vermell i daus de pastanaga Fruita del temps	Patates a lo pobre 20 Pit de gall dindi amb salsa de pebre verd Enciam amanit Fruita del temps	Macarrons* napolitana (s/formatge ratllat) 21 Pernilets de pollastre rostits amb salsa de poma Enciam i cogombre Gelat (ingred.s/glu)
		Bones vacances d'estiu!		

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: nectarina, nespra, pera, prèsec, pruna.

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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Macarrons* amb espinacs saltats 3 Cuixa de gall dindi amb samfaina Fruita del temps	Bròquil i patata al vapor 4 Llom de porc rostit amb pinya Enciam i api Fruita del temps	Arròs pilaf 5 Llenguadina a la planxa Enciam i col lombarda Fruita del temps	Crema de pastanaga i api 6 Empedrat de mongeta (tomàquet, pebrot verd, ceba, olives negres) Fruita del temps	Trinxat de la Cerdanya vegetal 7 Truita de farina de cigrons amb pebrot (s/Ou) Enciam i raves Postres de soia
Amanida alemanya vegetal (patata, cogombre, ceba i salsa verda) 10 Festiu Enciam i espàrrecs Fruita del temps	Macarrons* amb sofregit de tomàquet, ceba i daus de pastanaga 11 Filet de lluç a les fines herbes Enciam i pipes Fruita del temps	Bledes i patata amb oli d'all confitat 12 Pollastre amb salsa de taronja Fruita del temps	Paella d'arròs amb verdures de temporada 13 Truita francesa amb farina de cigró (s/Ou) Enciam i pebrot Postres de soia	Llenties estofades amb verdures camperes 14 Seità a la planxa Amanida verda Fruita del temps
Arròs integral amb ceba caramelitzada 17 Bistec de vedella amb verdures saltades Fruita del temps	Minestra de verdures 18 Truita de patata i ceba amb farina de cigró (s/Ou) Enciam i olives Fruita del temps	Crema de verdures del temps 19 Amanida de mongeta pinta amb pebrot verd i vermell i daus de pastanaga Fruita del temps	Patates a lo pobre 20 Pit de gall dindi amb salsa de pebre verd Enciam amanit Fruita del temps	Macarrons* napolitana (s/formatge ratllat) 21 Pernilets de pollastre rostits amb salsa de poma Enciam i cogombre Postres de soia
		Bones vacances d'estiu!		

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: nectarina, nespra, pera, préssec, pruna.

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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Lassanya de verdures gratinada 3 Cuixa de gall dindi amb samfaina Fruita (NO PARAGUAYO)	Patates al graten 4 Llom de porc rostit amb pinya Enciam i api Fruita (NO PARAGUAYO)	Arròs pilaf 5 Llenguadina a la planxa Enciam i col lombarda Fruita (NO PARAGUAYO)	Crema de pastanaga i api 6 Empedrat de mongeta (tomàquet, pebrot verd, ceba, olives negres) Fruita (NO PARAGUAYO)	Trinxat de la Cerdanya vegetal 7 Truita de pebrot Enciam i raves logurt natural
Amanida alemanya vegetal (patata, cogombre, ceba i maionesa) 10 Festiu Enciam i espàrrecs Fruita (NO PARAGUAYO)	Espaguetis integrals amb sofregit de tomàquet, ceba i daus de pastanaga 11 Filet de lluç a les fines herbes Enciam i pipes Fruita (NO PARAGUAYO)	Bledes i patata amb oli d'all confitat 12 Pollastre amb salsa de taronja Fruita (NO PARAGUAYO)	Paella d'arròs amb verdures de temporada 13 Ous durs amb Salsa Aurora Enciam i pebrot logurt natural	Llenties estofades amb verdures camperes 14 Hamburguesa de quinoa a la planxa Amanida verda Fruita (NO PARAGUAYO)
Arròs integral amb ceba caramelitzada 17 Mandonguilles vedella estofades amb verdures Fruita (NO PARAGUAYO)	Minestra de verdures 18 Truita de patata i ceba Enciam i olives Fruita (NO PARAGUAYO)	Crema de verdures del temps 19 Amanida de mongeta pinta amb pebrot verd i vermell i daus de pastanaga Fruita (NO PARAGUAYO)	Patates a lo pobre 20 Pit de gall dindi amb salsa de pebre verd Enciam amanit Fruita (NO PARAGUAYO)	Macarrons napolitana amb formatge ratllat 21 Pernilets de pollastre rostits amb salsa de poma Enciam i cogombre Gelat
		Bones vacances d'estiu!		

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: nectarina, nespra, pera, prèsec, pruna.

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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Macarrons amb espinacs saltats 3 Cuixa de gall dindi amb samfaina Fruita del temps	Patates al graten 4 Llom de porc rostit amb pinya Enciam i api Fruita del temps	Arròs saltat amb carbassó, pastanaga i pebrot verd 5 Llenguadina a la planxa Enciam i col lombarda Fruita del temps	Crema de pastanaga i api 6 Empedrat de mongeta (tomàquet, pebrot verd i ceba) Fruita del temps	Trinxat de la Cerdanya vegetal 7 Truita de pebrot Enciam i raves logurt natural
Amanida alemanya vegetal (patata, cogombre, ceba i maionesa) 10 Festiu Enciam i espàrrecs Fruita del temps	Espaguetis integrals amb sofregit de tomàquet, ceba i daus de pastanaga 11 Filet de lluç a les fines herbes Enciam i raves Fruita del temps	Bledes i patata amb oli d'all confitat 12 Pollastre amb salsa de taronja Fruita del temps	Paella d'arròs amb verdures de temporada 13 Ous durs amb Salsa Aurora Enciam i pebrot logurt natural	Llenties estofades amb verdures camperes 14 Seità a la planxa Amanida verda Fruita del temps
Arròs integral amb ceba caramelitzada 17 Mandonguilles vedella estofades amb verdures Fruita del temps	Minestra de verdures 18 Truita de patata i ceba Enciam i ceba Fruita del temps	Crema de verdures del temps 19 Amanida de mongeta pinta amb pebrot verd i vermell i daus de pastanaga Fruita del temps	Patates a lo pobre 20 Pit de gall dindi amb salsa de pebre verd Enciam amanit Poma al forn amb canyella	Macarrons napolitana amb formatge ratllat 21 Pernilets de pollastre rostits amb salsa de poma Enciam i cogombre Gelat
		Bones vacances d'estiu!		

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: nectarina, nespra, pera, prèsec, pruna.

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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Lassanya de verdures gratinada 3 Cuixa de gall dindi amb samfaina Fruita (NO KIWI)	Patates al graten 4 Llom de porc rostit amb pinya Enciam i api Fruita (NO KIWI)	Arròs pilaf 5 Llenguadina a la planxa Enciam i col lombarda Fruita (NO KIWI)	Crema de pastanaga i api 6 Empedrat de mongeta (tomàquet, pebrot verd, ceba, olives negres) Fruita (NO KIWI)	Trinxat de la Cerdanya vegetal 7 Truita de pebrot Enciam i raves logurt natural
Amanida alemanya vegetal (patata, cogombre, ceba i maionesa) 10 Festiu Enciam i espàrrecs Fruita (NO KIWI)	Espaguetis integrals amb sofregit de tomàquet, ceba i daus de pastanaga 11 Filet de lluç a les fines herbes Enciam i pipes Fruita (NO KIWI)	Bledes i patata amb oli d'all confitat 12 Pollastre amb salsa de taronja Fruita (NO KIWI)	Paella d'arròs amb verdures de temporada 13 Ous durs amb Salsa Aurora Enciam i pebrot logurt natural	Llenties estofades amb verdures camperes 14 Hamburguesa de quinoa a la planxa Amanida verda Fruita (NO KIWI)
Arròs integral amb ceba caramelitzada 17 Mandonguilles vedella estofades amb verdures Fruita (NO KIWI)	Minestra de verdures 18 Truita de patata i ceba Enciam i olives Fruita (NO KIWI)	Crema de verdures del temps 19 Amanida de mongeta pinta amb pebrot verd i vermell i daus de pastanaga Fruita (NO KIWI)	Patates a lo pobre 20 Pit de gall dindi amb salsa de pebre verd Enciam amanit Fruita (NO KIWI)	Macarrons napolitana amb formatge ratllat 21 Pernilets de pollastre rostits amb salsa de poma Enciam i cogombre Gelat
		Bones vacances d'estiu!		

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: nectarina, nespra, pera, prèsec, pruna.

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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Lassanya de verdures gratinada 3 Cuixa de gall dindi amb samfaina Fruita del temps	Patates al graten 4 Llom de porc rostit amb pinya Enciam i api Fruita del temps	Arròs pilaf 5 Truita francesa Enciam i col lombarda Fruita del temps	Crema de pastanaga i api 6 Empedrat de mongeta (tomàquet, pebrot verd i ceba) Fruita del temps	Trinxat de la Cerdanya vegetal 7 Truita de pebrot Enciam i raves logurt natural
Amanida alemanya vegetal (patata, cogombre, ceba i maionesa) 10 <i>Festiu</i> Enciam i espàrrecs Fruita del temps	Espaguetis integrals amb sofregit de tomàquet, ceba i daus de pastanaga 11 Daus de vedella a les fines herbes Enciam i raves Fruita del temps	Bledes i patata amb oli d'all confitat 12 Pollastre amb salsa de taronja Fruita del temps	Paella d'arròs amb verdures de temporada 13 Ous durs amb Salsa Aurora Enciam i pebrot logurt natural	Llenties estofades amb verdures camperes 14 Seità a la planxa Amanida verda Fruita del temps
Arròs integral amb ceba caramelitzada 17 Mandonguilles de vedella estofades amb verdures Fruita del temps	Minestra de verdures 18 Truita de patata i ceba Enciam i ceba Fruita del temps	Crema de verdures del temps 19 Amanida de mongeta pinta amb pebrot verd i vermell i daus de pastanaga Fruita del temps	Patates a lo pobre 20 Pit de gall dindi amb salsa de pebre verd Enciam amanit Fruita del temps	Macarrons napolitana amb formatge ratllat 21 Pernilets de pollastre rostits amb salsa de poma Enciam i cogombre Gelat
		Bones vacances d'estiu!		

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: nectarina, nespra, pera, prèsec, pruna.

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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Brou vegetal amb arròs Remenat d'ou i allels Iogurt natural	Gaspatxo Orada al forn amb amanida Fruita del temps	Espinacs i patata Pollastre amb papillote i patata Fruita	Amanida verda Seità al forn amb ceba caramelitzada Fruita	Espirals integrals amb sofregit de tomàquet Bistec amb amanida Macedònia
	Pèsols saltats Trita de patata i amanida Flam casolà	Crema de verdures Gall dindi a la planxa Iogurt natural	Torrada amb escalivada Croquestes de carn d'olla Fruita	Pebrots farcits d'arròs, ceba, tomàquet i formatge Poma al forn
Palets de verdures amb hummus Rodaballo al forn Iogurt natural	Llacets amb vegetals Llom de porc adobat Fruita	Sopa minestrone amb juliana de verdures Pizza quatre formatges Fruita	Plat únic: Cuscús amb verduretes i pollastre Fruita	Amanida d'arròs, cogombre i alvocat Trita de pebrot Fruita

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

