

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	1 Trinxat de col i patata Hamburguesa de vedella amb enciam i olives logurt natural	2 Arròs a la cassola Remenat d'ous amb xampinyons, enciam i col llombarda Fruita del temps	3 Espaguetis a la napolitana Llimanda al forn amb salsa verda, enciam i remolatxa Fruita del temps	4 Brou d'au amb pasta Llom de porc a la llet, enciam i tomàquet Fruita del temps
7 Lenties estofades amb verdures Lluç a la romana amb enciam i olives Fruita del temps	8 Arròs integral amb sofregit de tomàquet Truita de ceba i patates amb enciam i remolatxa logurt natural	9 Crema de pastanaga Canelons de carn gratinats Fruita del temps	10 Macarrons a la carbonara Bacallà amb samfaina Fruita del temps	11 Mongeta tendra i patata Fricandó de vedella Fruita del temps
14 <b>FESTIU</b>	15 <b>FESTIU</b>	16 <b>FESTIU</b>	17 <b>FESTIU</b>	18 <b>FESTIU</b>
21 <b>FESTIU</b>	22 Macarrons amb tomàquet Seitons a l'andalusa amb enciam i pastanaga logurt natural	23 Bròquil i patata Salsitxes amb tomàquet, enciam i col llombarda Fruita del temps	24 Cigrons estofats Truita de formatge enciam i olives Fruita natural	25 Brou d'au amb pasta Pollastre rostit amb patates fregides Fruita del temps
28 Arròs amb verdures Lluç a l'andalusa amb enciam i olives Fruita del temps	29 Lenties estofades Ous durs farcits amb tonyina amb enciam i pastanaga logurt natural	30 Mongeta tendra, patata i pastanaga Gall dindi estofat 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.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	1 Tinxat de col i patata Hamburguesa de vedella amb enciam i olives logurt natural	2 Arròs a la cassola Remenat d'ous amb xampinyons, enciam i col llombarda Fruita del temps	3 Espaguetis a la napolitana Llimanda al forn amb salsa verda, enciam i remolatxa Fruita del temps	4 Brou d'au amb pasta Llom de porc a la llet, enciam i tomàquet Fruita del temps
7 Llenties estofades amb verdures Lluç a la romana amb enciam i olives Fruita del temps	8 Arròs integral amb sofregit de tomàquet Truita de ceba i patates amb enciam i remolatxa logurt natural	9 Crema de pastanaga Llom de porc amb patates Fruita del temps	10 Macarrons a la carbonara Bacallà amb samfaina Fruita del temps	11 Mongeta tendra i patata Fricandó de vedella Fruita del temps
14 <b>FESTIU</b>	15 <b>FESTIU</b>	16 <b>FESTIU</b>	17 <b>FESTIU</b>	18 <b>FESTIU</b>
21 <b>FESTIU</b>	22 Macarrons amb tomàquet Lluç a l'andalusa amb enciam i pastanaga logurt natural	23 Bròquil i patata Salsitxes amb tomàquet, enciam i col llombarda Fruita del temps	24 Cigrons estofats Truita de formatge enciam i olives Fruita natural	25 Brou d'au amb pasta Pollastre rostit amb patates fregides Fruita del temps
28 Arròs amb verdures Lluç a l'andalusa amb enciam i olives Fruita del temps	29 Llenties estofades Ous durs farcits amb tonyina amb enciam i pastanaga logurt natural	30 Mongeta tendra, patata i pastanaga Gall dindi estofat 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.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	1 Trinxat de col i patata Hamburguesa de vedella amb enciam i olives Postre de soja	2 Arròs a la cassola Remenat d'ous amb xampinyons, enciam i col llombarda Fruita del temps	3 Espaguetis a la napolitana Llimanda al forn amb salsa verda, enciam i remolatxa Fruita del temps	4 Brou d'au amb pasta Llom de porc rostit, enciam i tomàquet Fruita del temps
7 Llenties estofades amb verdures Lluç a la romana amb enciam i olives Fruita del temps	8 Arròs integral amb sofregit de tomàquet Trita de ceba i patates amb enciam i remolatxa Postre de soja	9 Crema de pastanaga Llom de porc amb patates Fruita del temps	10 Macarrons amb tomàquet Bacallà amb samfaina Fruita del temps	11 Mongeta tendra i patata Fricandó de vedella Fruita del temps
14 <b>FESTIU</b>	15 <b>FESTIU</b>	16 <b>FESTIU</b>	17 <b>FESTIU</b>	18 <b>FESTIU</b>
21 <b>FESTIU</b>	22 Macarrons amb tomàquet Lluç a l'andalusa amb enciam i pastanaga Postre de soja	23 Bròquil i patata Salsitxes amb tomàquet, enciam i col llombarda Fruita del temps	24 Cigrons estofats Trita de pernil dolç Enciam i olives Fruita natural	25 Brou d'au amb pasta Pollastre rostit amb patates fregides Fruita del temps
28 Arròs amb verdures Lluç a l'andalusa amb enciam i olives Fruita del temps	29 Llenties estofades Ous durs farcits amb tonyina amb enciam i pastanaga Postre de soja	30 Mongeta tendra, patata i pastanaga Gall dindi estofat 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.



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	<b>1</b> Tinxat de col i patata Gall dindi a la planxa amb enciam i olives Postre de soja	<b>2</b> Arròs a la cassola Remenat d'ous amb xampinyons, enciam i col llombarda Fruita del temps	<b>3</b> Espaguetis a la napolitana Llimanda al forn amb salsa verda, enciam i remolatxa Fruita del temps	<b>4</b> Brou d'au amb pasta Llom de porc rostit, enciam i tomàquet Fruita del temps
<b>7</b> Llenties estofades amb verdures Lluç a la romana amb enciam i olives Fruita del temps	<b>8</b> Arròs integral amb sofregit de tomàquet Truita de ceba i patates amb enciam i remolatxa Postre de soja	<b>9</b> Crema de pastanaga Llom de porc amb patates Fruita del temps	<b>10</b> Macarrons amb tomàquet Bacallà amb samfaina Fruita del temps	<b>11</b> Mongeta tendra i patata Pollastre amb verdures Fruita del temps
<b>14</b> <b>FESTIU</b>	<b>15</b> <b>FESTIU</b>	<b>16</b> <b>FESTIU</b>	<b>17</b> <b>FESTIU</b>	<b>18</b> <b>FESTIU</b>
<b>21</b> <b>FESTIU</b>	<b>22</b> Macarrons amb tomàquet Lluç a l'andalusa amb enciam i pastanaga Postre de soja	<b>23</b> Bròquil i patata Salsitxes amb tomàquet, enciam i col llombarda Fruita del temps	<b>24</b> Cigrons estofats Truita de pernil dolç Enciam i olives Fruita natural	<b>25</b> Brou d'au amb pasta Pollastre rostit amb patates fregides Fruita del temps
<b>28</b> Arròs amb verdures Lluç a l'andalusa amb enciam i olives Fruita del temps	<b>29</b> Llenties estofades Ous durs farcits amb tonyina amb enciam i pastanaga Postre de soja	<b>30</b> Mongeta tendra, patata i pastanaga Gall dindi estofat 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.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	<b>1</b> Tinxat de col i patata Gall dindi a la planxa amb enciam i olives Postre de soja	<b>2</b> Arròs a la cassola Salsitxes de porc amb xampinyons, enciam i col llombarda Fruita del temps	<b>3</b> Espaguetis a la napolitana Llimanda al forn amb salsa verda, enciam i remolatxa Fruita del temps	<b>4</b> Brou d'au amb pasta Llom de porc rostit, enciam i tomàquet Fruita del temps
<b>7</b> Lenties estofades amb verdures Luç a l'andalusa amb enciam i olives Fruita del temps	<b>8</b> Arròs integral amb sofregit de tomàquet Gall dindi a la planxa amb enciam i remolatxa Postre de soja	<b>9</b> Crema de pastanaga Llom de porc amb patates Fruita del temps	<b>10</b> Macarrons amb tomàquet Bacallà amb samfaina Fruita del temps	<b>11</b> Mongeta tendra i patata Pollastre amb verdures Fruita del temps
<b>14</b> <b>FESTIU</b>	<b>15</b> <b>FESTIU</b>	<b>16</b> <b>FESTIU</b>	<b>17</b> <b>FESTIU</b>	<b>18</b> <b>FESTIU</b>
<b>21</b> <b>FESTIU</b>	<b>22</b> Macarrons amb tomàquet Luç a l'andalusa amb enciam i pastanaga Postre de soja	<b>23</b> Bròquil i patata Salsitxes amb tomàquet, enciam i col llombarda Fruita del temps	<b>24</b> Cigrons estofats Gall dindi a la planxa amb enciam i olives Fruita natural	<b>25</b> Brou d'au amb pasta Pollastre rostit amb patates fregides Fruita del temps
<b>28</b> Arròs amb verdures Luç a l'andalusa amb enciam i olives Fruita del temps	<b>29</b> Lenties estofades Salsitxes de porc amb enciam i pastanaga Postre de soja	<b>30</b> Mongeta tendra, patata i pastanaga Gall dindi estofat 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.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	1 Sopa amb pasta meravella Orada a la sal Crema catalana	2 Pa amb tomàquet i embotits Macedònia de fruites	3 Bledes saltades Llibrets de pernil dolç i formatge Fruita del temps	4 Tomàquet amb formatge fresc Pastís de verdures logurt de sabors
7 Pasta amb verdures i pollastre logurt natural	8 Crema de carbassó Costelletes de conill arrebossades Fruita del temps	9 Cuscús amb verduretes Bruixes a la planxa amb llimona Crema de xocolata	10 Coliflor i patata Trita de formatge Fruita del temps	11 Bacallà amb tomàquet i patates al caliu Formatge i codonyat
14 <b>FESTIU</b>	15 <b>FESTIU</b>	16 <b>FESTIU</b>	17 <b>FESTIU</b>	18 <b>FESTIU</b>
21 <b>FESTIU</b>	22 Rissoto de bolets Cues de rap al forn amb salsa verda Macedònia de fruites	23 Nyoquis amb formatge Salsitxes de porc amb ceba confitada Fruita del temps	24 Pèsols amb pernil Trita de patates amb amanida Crema de xocolata	25 "Fajitas de pollastre amb verdures saltades" Fruita del temps
28 Hortalisses fresques Llom de porc a la sal amb poma Fruita del temps	29 Verdures saltades Filet de verat marinat i arrebossat logurt natural	30 Arròs amb tomàquet Trita de carbassó amb amanida Macedònia de fruites		

## Fruites i verdures de temporada

Maduixes i maduixots  
Taronges  
Llimones  
Pomes  
Peres

Bledes  
Carxofes  
Carbassa  
Cols de brúsel·les  
Coliflor  
Espàrrecs de marge  
Pèsols i faves



BON PROFIT!

### Sabies que...

Un bon esmorzar, és la millor manera de començar el dia.

- Ens ajuda a agafar energies
- Ens espera tot un dia per endavant ple d'activitats
- Ens ajuda a estar més concentrats
- Ens ajuda a estar de més bon humor
- Ens ajuda a estar sans



Un bon esmorzar ha de contenir aquest tipus d'aliments: cereals, làctics i fruites

Coneixes la diferència entre la data de caducitat i la data de consum preferent?

La data de caducitat: indica la data a partir de la qual el seu consum pot suposar un perill immediat per a la salut del consumidor

La data de consum recomanat: indica la data a partir de la qual no es garanteix que el producte mantingui totes les seves propietats, però no suposa cap risc per a la salut.



Segueix-nos a Twitter, Facebook i al nostre blog

TWITTER: @fundaciofutur

FACEBOOK: menjafuturbcn

BLOG: www.futur.cat

