

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	1	2	3	4
	Bledes i patata Hamburguesa de vedella planxa amb enciam i olives logurt natural	Arròs integral amb sofregit de tomàquet Trita de carbassó i patata amb enciam i raves Fruita del temps	Cigrons estofats amb verdures Lluç al forn amb llit de ceba i patates Fruita del temps	Brou d'au amb pasta Pollastre rostit amb Pinya ceba i pastanagues Fruita del temps
7	8	9	10	11
FESTA	FESTA	Llenties estofades amb verdures Remenat de xampinyons Fruita del temps	Mongeta tendra i patata Lluç a la andalussa amb enciam i tomàquet Fruita del temps	Espaguetis al pesto Gall d'indi estofat amb verdures Fruita del temps
14	15	16	17	18
Arròs amb verdures Trita de formatge amb enciam i olives Fruita del temps	Mongeta blanca estofada amb verdures Peix perla enfarinat amb enciam i pipes logurt natural	Bròquil i patata Pollastre al forn amb tomàquet, ceba i patata Fruita del temps	Brou de peix amb arròs Fricandó de vedella amb verdures i patates fregides Fruita del temps	Espirals carbonara Llengüadina al forn amb samfaina Fruita del temps
21	22	23	24	25
Crema de pastanaga Canelons de carn Fruita del temps	Sopa de brou amb galets Pollastre amb prunes i panses Postre de Nadal	FESTA	FESTA	FESTA

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 ECO.

La fruita i verdures de proximitat. *Aquest mes fruita: poma, pera, platan, raïm, taronja i mandarina
La carn (pollastre, gall d'indi, vedella i porc) i peix (lluç, llengüadina i bacallà) de proximitat.

Làctics La Fageda.
Sucre integral de Panela BIO

Elena Juez. Dietista-
Nutricionista col. Num 382

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	1 Bledes i patata Hamburguesa de porc planxa amb enciam i olives Postra de soja	2 Arròs integral amb sofregit de tomàquet Trita de carbassó i patata amb enciam i raves Fruita del temps	3 Cigrons estofats amb verdures Lluç al forn amb llit de ceba i patates Fruita del temps	4 Brou d'au amb pasta Pollastre rostit amb Pinya ceba i pastanagues Fruita del temps
7 FESTA	8 FESTA	9 Llenties estofades amb verdures Remenat de xampinyons Fruita del temps	10 Mongeta tendra i patata Lluç a la andalussa* amb enciam i tomàquet Fruita del temps	11 Espaguetis al pesto Gall d'indi estofat amb verdures Fruita del temps
14 Arròs amb verdures Trita de pernil amb enciam i olives Fruita del temps	15 Mongeta blanca estofada amb verdures Peix perla enfarinat* amb enciam i pipes Postra de soja	16 Bròquil i patata Pollastre al forn amb tomàquet, ceba i patata Fruita del temps	17 Brou de peix amb arròs Fricandó de porc amb verdures i patates fregides Fruita del temps	18 Espirals a la carbonara (amb llet d'arròs) Llengüadina al forn amb samfaina Fruita del temps
21 Crema de pastanaga Canelons de carn de porc amb salsa de tomàquet Fruita del temps	22 Sopa de brou amb galets Pollastre amb prunes i panses Postra de Nadal	23 FESTA	24 FESTA	25 FESTA

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 ECO.

La fruita i verdures de proximitat. *Aquest mes fruita: poma, pera, platan, raïm, taronja i mandarina
La carn (pollastre, gall d'indi, vedella i porc) i peix (lluç, llengüadina i bacallà) de proximitat.

Làctics La Fageda.
Sucre integral de Panela BIO

Elena Juez. Dietista-
Nutricionista col. Num 382

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	1	2	3	4
	Bledes i patata Hamburguesa de vedella planxa amb enciam i olives logurt natural	Arròs integral amb sofregit de tomàquet Salsitxes al forn amb enciam i raves Fruita del temps	Cigrons estofats amb verdures Lluç al forn amb llit de ceba i patates Fruita del temps	Brou d'au amb pasta* Pollastre rostit amb Pinya ceba i pastanagues Fruita del temps
7	8	9	10	11
FESTA	FESTA	Llenties estofades amb verdures Bistec de vedella planxa amb xampinyons Fruita del temps	Mongeta tendra i patata Lluç a la andalussa* amb enciam i tomàquet Fruita del temps	Espaguetis* al pesto Gall d'indi estofat amb verdures Fruita del temps
14	15	16	17	18
Arròs amb verdures Hamburguesa planxa amb enciam i olives Fruita del temps	Mongeta blanca estofada amb verdures Peix perla enfarinat* amb enciam i pipes logurt natural	Bròquil i patata Pollastre al forn amb tomàquet, ceba i patata Fruita del temps	Brou de peix amb arròs Fricandó de vedella amb verdures i patates fregides Fruita del temps	Espirals* carbonara Llenguadina al forn amb samfaina Fruita del temps
21	22	23	24	25
Crema de pastanaga Lluç a la andalussa amb patates fregides Fruita del temps	Sopa de brou amb galets* Pollastre amb prunes i panses Torrans* (xocolata i arròs inflat)	FESTA	FESTA	FESTA

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 ECO. Pasta s/gluten i s/ou
La fruita i verdures de proximitat. *Aquest mes fruita: poma, pera, plàtan, raïm, taronja i mandarina
La carn (pollastre, gall d'indi, vedella i porc) i peix (lluç, llenguadina i bacallà) de proximitat.

Làctics La Fageda.
Sucre integral de Panela BIO

Elena Juez. Dietista-
Nutricionista col. Num 382

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	1	2	3	4
	Bledes i patata Hamburguesa de vedella planxa amb enciam i olives Postra de soja	Arròs integral amb sofregit de tomàquet Trita de carbassó i patata amb enciam i raves Fruita del temps	Cigrons estofats amb verdures Lluç al forn amb llit de ceba i patates Fruita del temps	Brou d'au amb pasta Pollastre rostit amb Pinya ceba i pastanagues Fruita del temps
7	8	9	10	11
FESTA	FESTA	Llenties estofades amb verdures Remenat de xampinyons Fruita del temps	Mongeta tendra i patata Lluç a la andalussa* amb enciam i tomàquet Fruita del temps	Espaguetis al pesto Gall d'indi estofat amb verdures Fruita del temps
14	15	16	17	18
Arròs amb verdures Trita de pernil amb enciam i olives Fruita del temps	Mongeta blanca estofada amb verdures Peix perla enfarinat* amb enciam i pipes Postra de soja	Bròquil i patata Pollastre al forn amb tomàquet, ceba i patata Fruita del temps	Brou de peix amb arròs Fricandó de vedella amb verdures i patates fregides Fruita del temps	Espirals a la carbonara (amb llet d'arròs) Llenguadina al forn amb samfaina Fruita del temps
21	22	23	24	25
Crema de pastanaga Canelons de carn amb salsa de tomàquet Fruita del temps	Sopa de brou amb galets Pollastre amb prunes i panses Torrans* (xocolata i arròs inflat)	FESTA	FESTA	FESTA

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 ECO.

La fruita i verdures de proximitat. *Aquest mes fruita: poma, pera, platan, raïm, taronja i mandarina
La carn (pollastre, gall d'indi, vedella i porc) i peix (lluç, llenguadina i bacallà) de proximitat.

Làctics La Fageda.
Sucre integral de Panela BIO

Elena Juez. Dietista-
Nutricionista col. Num 382

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	1	2	3	4
	Bledes i patata Hamburguesa de vedella planxa amb enciam i olives Postra de soja	Arròs integral amb sofregit de tomàquet Salsitxes al forn amb enciam i raves Fruita del temps	Cigrons estofats amb verdures Lluç al forn amb llit de ceba i patates Fruita del temps	Brou d'au amb pasta* Pollastre rostit amb Pinya ceba i pastanagues Fruita del temps
7	8	9	10	11
FESTA	FESTA	Llenties estofades amb verdures Bistec de vedella planxa amb xampinyons Fruita del temps	Mongeta tendra i patata Lluç a la andalussa* amb enciam i tomàquet Fruita del temps	Espaguetis* al pesto Gall d'indi estofat amb verdures Fruita del temps
14	15	16	17	18
Arròs amb verdures Hamburguesa planxa amb enciam i olives Fruita del temps	Mongeta blanca estofada amb verdures Peix perla enfarinat* amb enciam i pipes Postra de soja	Bròquil i patata Pollastre al forn amb tomàquet, ceba i patata Fruita del temps	Brou de peix amb arròs Fricandó de vedella amb verdures i patates fregides Fruita del temps	Espirals* carbonara (amb llet d'arròs) Llenguadina al forn amb samfaina Fruita del temps
21	22	23	24	25
Crema de pastanaga Lluç a la andalussa amb patates fregides Fruita del temps	Sopa de brou amb galets* Pollastre amb prunes i panses Torrans* (xocolata i arròs inflat)	FESTA	FESTA	FESTA

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 ECO. Pasta s/gluten i s/ou
La fruita i verdures de proximitat. *Aquest mes fruita: poma, pera, plàtan, raïm, taronja i mandarina
La carn (pollastre, gall d'indi, vedella i porc) i peix (lluç, llenguadina i bacallà) de proximitat.

Làctics La Fageda.
Sucre integral de Panela BIO

Elena Juez. Dietista-
Nutricionista col. Num 382

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	1	2	3	4
	Bledes i patata Hamburguesa de vedella planxa amb enciam i olives logurt natural	Arròs integral amb sofregit de tomàquet Trita de carbassó i patata amb enciam i raves Fruita del temps	Cigrons estofats amb verdures Lluç al forn amb llit de ceba i patates Fruita del temps	Brou d'au amb pasta* Pollastre rostit amb Pinya ceba i pastanagues Fruita del temps
7	8	9	10	11
FESTA	FESTA	Llenties estofades amb verdures Remenat de xampinyons Fruita del temps	Mongeta tendra i patata Lluç a la andalussa* amb enciam i tomàquet Fruita del temps	Espaguetis* al pesto Gall d'indi estofat amb verdures Fruita del temps
14	15	16	17	18
Arròs amb verdures Trita de formatge amb enciam i olives Fruita del temps	Mongeta blanca estofada amb verdures Peix perla enfarinat* amb enciam i pipes logurt natural	Bròquil i patata Pollastre al forn amb tomàquet, ceba i patata Fruita del temps	Brou de peix amb arròs Fricandó de vedella* amb verdures i patates fregides Fruita del temps	Espirals* carbonara Llenguadina al forn amb samfaina Fruita del temps
21	22	23	24	25
Crema de pastanaga Lluç a la andalussa* amb patates fregides Fruita del temps	Sopa de brou amb galets* Pollastre amb prunes i panses Torrans* (xocolata i arròs inflat)	FESTA	FESTA	FESTA

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 ECO. *Pastes, pa i farines sense gluten

La fruita i verdures de proximitat. *Aquest mes fruita: poma, pera, platan, raïm, taronja i mandarina
La carn (pollastre, gall d'indi, vedella i porc) i peix (lluç, llenguadina i bacallà) de proximitat.

Làctics La Fageda.
Sucre integral de Panela BIO

Elena Juez. Dietista-
Nutricionista col. Num 382

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	1	2	3	4
	Bledes i patata Hamburguesa de vedella planxa amb enciam i olives Postra de soja	Arròs integral amb sofregit de tomàquet Trita de carbassó i patata amb enciam i raves Fruita del temps	Cigrons estofats amb verdures Lluç al forn amb llit de ceba i patates Fruita del temps	Brou d'au amb pasta* Pollastre rostit amb Pinya ceba i pastanagues Fruita del temps
7	8	9	10	11
FESTA	FESTA	Llenties estofades amb verdures Remenat de xampinyons Fruita del temps	Mongeta tendra i patata Lluç a la andalussa* amb enciam i tomàquet Fruita del temps	Espaguetis* al pesto Gall d'indi estofat amb verdures Fruita del temps
14	15	16	17	18
Arròs amb verdures Trita de pernil amb enciam i olives Fruita del temps	Mongeta blanca estofada amb verdures Peix perla enfarinat* amb enciam i pipes Postra de soja	Bròquil i patata Pollastre al forn amb tomàquet, ceba i patata Fruita del temps	Brou de peix amb arròs Fricandó de vedella* amb verdures i patates fregides Fruita del temps	Espirals* carbonara (amb llet d'arròs) Llenguadina al forn amb samfaina Fruita del temps
21	22	23	24	25
Crema de pastanaga Lluç a la andalussa* amb patates fregides Fruita del temps	Sopa de brou amb galets* Pollastre amb prunes i panses Torrans* (xocolata i arròs inflat)	FESTA	FESTA	FESTA

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 ECO. *Pastes, pa i farines sense gluten

La fruita i verdures de proximitat. *Aquest mes fruita: poma, pera, platan, raïm, taronja i mandarina
La carn (pollastre, gall d'indi, vedella i porc) i peix (lluç, llenguadina i bacallà) de proximitat.

Làctics La Fageda.
Sucre integral de Panela BIO

Elena Juez. Dietista-
Nutricionista col. Num 382

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	1 Bledes i patata Hamburguesa de vedella planxa amb enciam i olives logurt natural	2 Arròs integral amb sofregit de tomàquet Trita de carbassó i patata amb enciam i raves Fruita del temps	3 Patates estofades amb verdures Lluç al forn amb llit de ceba i patates Fruita del temps	4 Brou d'au amb pasta Pollastre rostit amb Pinya ceba i pastanagues Fruita del temps
7 FESTA	8 FESTA	9 Fideus estofats amb verdures Remenat de xampinyons Fruita del temps	10 Mongeta tendra i patata Lluç a la andalussa amb enciam i tomàquet Fruita del temps	11 Espaguetis al pesto Gall d'indi estofat amb verdures Fruita del temps
14 Arròs amb verdures Trita de formatge amb enciam i olives Fruita del temps	15 Fideus estofats amb verdures Peix perla enfarinat amb enciam i pipes logurt natural	16 Bròquil i patata Pollastre al forn amb tomàquet, ceba i patata Fruita del temps	17 Brou de peix amb arròs Fricandó de vedella amb verdures i patates fregides Fruita del temps	18 Espirals carbonara Llengadina al forn amb samfaina Fruita del temps
21 Crema de pastanaga Canelons de carn Fruita del temps	22 Sopa de brou amb galets Pollastre amb prunes i panses Postre de Nadal	23 FESTA	24 FESTA	25 FESTA

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 ECO.

La fruita i verdures de proximitat. *Aquest mes fruita: poma, pera, platan, raïm, taronja i mandarina
La carn (pollastre, gall d'indi, vedella i porc) i peix (lluç, llengadina i bacallà) de proximitat.

Làctics La Fageda.
Sucre integral de Panela BIO

Elena Juez. Dietista-
Nutricionista col. Num 382

sopars

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	1 Arròs amb salsa de bolets Llenguado amb tomàquet Fruita del temps	2 Crema de carbassó Crestes de tonyina amb amanida logurt natural	3 Crema de pastanaga Aletes de pollastre marinades logurt natural	4 Fideus amb carxofes Seitó a l'andalusa Fruita del temps
7 FESTA	8 FESTA	9 Crema de carbassa amb encenalls de pernil Croquetes de pollastre logurt natural	10 Coliflor gratinada Hamburguesa planxa logurt natural	11 Sopa de pollastre amb arròs Salmó al papillote Fruita del temps
14 Brou de peix i sèmola Hamburguesa de pollastre planxa amb amanida logurt natural	15 Arròs amb salsa de tomàquet Gall d'indi al forn amb pèsols i pastanaga Fruita del temps	16 Crema de llegums Truita amb pernil i formatge Fruita del temps	17 Espaguetis amb tomàquet Cueta de rap al forn guarnició d'enciam Fruita del temps	18 Pa amb tomàquet i embotits amb amanida Fruita del temps
21 Crema de carbassó Pollastre al forn amb verdures logurtnatural	22 Pèsols i patata Truita de pernil Fruita del temps	23 FESTA	24 FESTA	25 FESTA

Fruïtes i verdures de temporada

"

Caqui
Xirimoia
Mandarines
Taronja
Poma
Raïm

Carbassó
Bledes
Col i Coliflor
Raves
Espinacs
Escarola



BON PROFIT!

Sabies que...

Celebrem el Nadal!
L'escudella, la carn d'olla, la sopa de galets, el rostit, els canelons, els torrons ... formen part dels tradicionals àpats de Nadal.
Compartiu amb els vostres fills i filles aquests exquisits plats perquè formen part de la nostra cultura i l'hem de preservar.



Recordal!

El Nadal és una època de l'any per gaudir amb la família.
Hi ha moltes activitats que podem fer i coses que podem veure:
Visitar els salons infantils que s'organitzen per aquestes dates
Gaudir d'un dia a la neu
Anar a veure els pessebres vivents i les representacions de pastorets



[AGENDA 21 BCN]



Aquest mes hi ha moltes jornades per reflexionar i gaudir:

Dia mundial dels drets humans: 10 de desembre

