

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			1 Arròs tres delícies (pèsol, pastanaga i fruita) Verat al forn amb verduretes Fruita del temps	2 Crema de pastanaga Botifarra de porc al forn, enciam i olives Fruita del temps
5 Brou de peix amb arròs Escalopa de porc, amanida Fruita del temps	6 FESTIU	7 Mongeta tendra i patata Lluç a la andalussa amb enciam i tomàquet Fruita del temps	8 FESTIU	9 FESTIU
12 Arròs integral amb tomàquet Truita de carbassó amb enciam i olives Fruita del temps	13 Cigrons estofats amb verduretes Llenguadina amb salsa verda, enciam i pipes logurt natural	14 Bròquil i patata Pollastre al forn amb tomàquet, ceba i patata Fruita del temps	15 Brou d'au amb arròs Fricandó de vedella amb verdures i patates fregides Fruita del temps	16 Espirals carbonara (ceba, nata i bacó) Bacallà al forn amb samfaina Fruita del temps
19 Llenties estofades amb verduretes Remenat de xampinyons Fruita del temps	20 Arròs a la milanesa (pèsol, tomàquet i pernil) Hamburguesa de vedella planxa amb enciam i olives logurt natural	21 Crema de verdures Canelons de Nadal Fruita del temps	22 FESTA DE NADAL Sopa de brou amb galets Pollastre amb prunes i panses Postre de Nadal	23

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, plàtan, raïm, taronja i mandarina
La carn (pollastre, gall d'indi, vedella i porc) i peix de proximitat (lluç, llenguadina, peix perla i verat).
Làctics La Fageda.
Sucre integral de Panela BIO

Elena Juez. Dietista-
Nutricionista col. Num 382

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			1 Arròs tres delícies (pèsol, pastanaga i fruita) Verat al forn amb verdures Fruita del temps	2 Crema de pastanaga Botifarra de porc al forn, enciam i olives Fruita del temps
5 Brou de peix amb arròs Escalopa de porc, amanida Fruita del temps	6 FESTIU	7 Mongeta tendra i patata Lluç a la andalussa amb enciam i tomàquet Fruita del temps	8 FESTIU	9 FESTIU
12 Arròs integral amb tomàquet Truita de carbassó amb enciam i olives Fruita del temps	13 Cigrons estofats amb verdures Llenguadina amb salsa verda, enciam i pipes Postra de soja	14 Bròquil i patata Pollastre al forn amb tomàquet, ceba i patata Fruita del temps	15 Brou d'au amb arròs Hamburguesa de porc planxa i patates fregides Fruita del temps	16 Espirals amb tomàquet Bacallà al forn amb samfaina Fruita del temps
19 Llenties estofades amb verdures Remenat de xampinyons Fruita del temps	20 Arròs a la milanesa (pèsol, tomàquet i pernil) Hamburguesa de porc planxa amb enciam i olives Postra de soja	21 Crema de verdures Lluç al forn, patates fregides Fruita del temps	22 FESTA DE NADAL Sopa de brou d'au amb galets Pollastre amb prunes i panses Préssec en almívar	23

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, plàtan, raïm, taronja i mandarina
La carn (pollastre, gall d'indi, vedella i porc) i peix de proximitat (lluç, llenguadina, peix perla i verat).

Làctics La Fageda.
Sucre integral de Panela BIO

Elena Juez. Dietista-
Nutricionista col. Num 382

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			1 Arròs tres delícies (pèsol, pastanaga i pernil) Verat al forn amb verdures Fruita del temps	2 Crema de pastanaga Botifarra de porc al forn, enciam i olives Fruita del temps
5 Brou de peix amb arròs Escalopa* de porc, amanida Fruita del temps	6 FESTIU	7 Mongeta tendra i patata Lluç a la andalussa* amb enciam i tomàquet Fruita del temps	8 FESTIU	9 FESTIU
12 Arròs integral amb tomàquet Pollastre planxa amb enciam i olives Fruita del temps	13 Cigrons estofats amb verdures Llenguadina amb salsa verda, enciam i pipes logurt natural	14 Bròquil i patata Pollastre al forn amb tomàquet, ceba i patata Fruita del temps	15 Brou d'au amb arròs Fricandó de vedella amb verdures i patates fregides Fruita del temps	16 Espirals* carbonara (ceba, nata i bacó) Bacallà al forn amb samfaina Fruita del temps
19 Llenties estofades amb verdures Pollastre planxa, xampinyons saltats Fruita del temps	20 Arròs a la milanesa (pèsol, tomàquet i pernil) Hamburguesa de vedella planxa amb enciam i olives logurt natural	21 Crema de verdures Lluç al forn, patates fregides Fruita del temps	22 FESTA DE NADAL Sopa de brou amb pasta* Pollastre amb prunes i panses Préssec en almívar	23

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, pa i farines 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 de proximitat (lluç, llenguadina, peix perla i verat).

Làctics La Fageda.
Sucre integral de Panela BIO

Elena Juez. Dietista-
Nutricionista col. Num 382

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			1 Arròs tres delícies (pèsol, pastanaga i fruita) Verat al forn amb verdures Fruita del temps	2 Crema de pastanaga Botifarra de porc al forn, enciam i olives Fruita del temps
5 Brou de peix amb arròs Escalopa de porc, amanida Fruita del temps	6 FESTIU	7 Mongeta tendra i patata Lluç a la andalussa* amb enciam i tomàquet Fruita del temps	8 FESTIU	9 FESTIU
12 Arròs integral amb tomàquet Truita de carbassó amb enciam i olives Fruita del temps	13 Cigrons estofats amb verdures Llenguadina amb salsa verda, enciam i pipes Postra de soja	14 Bròquil i patata Pollastre al forn amb tomàquet, ceba i patata Fruita del temps	15 Brou d'au amb arròs Fricandó de vedella amb verdures i patates fregides Fruita del temps	16 Espirals amb tomàquet Bacallà al forn amb samfaina Fruita del temps
19 Llenties estofades amb verdures Remenat de xampinyons Fruita del temps	20 Arròs a la milanesa (pèsol, tomàquet i pernil) Hamburguesa de vedella planxa amb enciam i olives Postra de soja	21 Crema de verdures Lluç al forn, patates fregides Fruita del temps	22 FESTA DE NADAL Sopa de brou amb galets Pollastre amb prunes i panses Préssec en almívar	23

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, plàtan, raïm, taronja i mandarina
La carn (pollastre, gall d'indi, vedella i porc) i peix de proximitat (lluç, llenguadina, peix perla i verat).

Làctics La Fageda.
Sucre integral de Panela BIO

Elena Juez. Dietista-
Nutricionista col. Num 382

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			1 Arròs tres delícies (pèsol, pastanaga i pernil) Verat al forn amb verdures Fruita del temps	2 Crema de pastanaga Botifarra de porc al forn, enciam i olives Fruita del temps
5 Brou de peix amb arròs Escalopa* de porc, amanida Fruita del temps	6 FESTIU	7 Mongeta tendra i patata Lluç a la andalussa* amb enciam i tomàquet Fruita del temps	8 FESTIU	9 FESTIU
12 Arròs integral amb tomàquet Pollastre planxa amb enciam i olives Fruita del temps	13 Cigrons estofats amb verdures Llenguadina amb salsa verda, enciam i pipes Postra de soja	14 Bròquil i patata Pollastre al forn amb tomàquet, ceba i patata Fruita del temps	15 Brou d'au amb arròs Fricandó de vedella amb verdures i patates fregides Fruita del temps	16 Espirals* amb tomàquet Bacallà al forn amb samfaina Fruita del temps
19 Llenties estofades amb verdures Pollastre planxa, xampinyons saltats Fruita del temps	20 Arròs a la milanesa (pèsol, tomàquet i pernil) Hamburguesa de vedella planxa amb enciam i olives Postra de soja	21 Crema de verdures Lluç al forn, patates fregides Fruita del temps	22 FESTA DE NADAL Sopa de brou amb pasta* Pollastre amb prunes i panses Préssec en almívar	23

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, pa i farines 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 de proximitat (lluç, llenguadina, peix perla i verat).
Làctics La Fageda.
Sucre integral de Panela BIO

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			1 Arròs tres delícies (pèsol, pastanaga i fruita) Verat al forn amb verdures Fruita del temps	2 Crema de pastanaga Botifarra de porc al forn, enciam i olives Fruita del temps
5 Brou de peix amb arròs Escalopa* de porc, amanida Fruita del temps	6 FESTIU	7 Mongeta tendra i patata Lluç a la andalussa* amb enciam i tomàquet Fruita del temps	8 FESTIU	9 FESTIU
12 Arròs integral amb tomàquet Truita de carbassó amb enciam i olives Fruita del temps	13 Cigrons estofats amb verdures Llenguadina amb salsa verda*(maicena), enciam i pipes logurt natural	14 Bròquil i patata Pollastre al forn amb tomàquet, ceba i patata Fruita del temps	15 Brou d'au amb arròs Fricandó* de vedella amb verdures i patates fregides Fruita del temps	16 Espirals* amb tomàquet Bacallà al forn amb samfaina Fruita del temps
19 Llenties estofades amb verdures Remenat de xampinyons Fruita del temps	20 Arròs a la milanesa (pèsol, tomàquet i pernil) Hamburguesa de vedella planxa amb enciam i olives logurt natural	21 Crema de verdures Lluç al forn, patates fregides Fruita del temps	22 FESTA DE NADAL Sopa de brou amb pasta* Pollastre amb prunes i panses Préssec en almívar	23

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, pa i farines 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 de proximitat (lluç, llenguadina, peix perla i verat).
Làctics La Fageda.
Sucre integral de Panela BIO

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			1 Arròs tres delícies (pèsol, pastanaga i fruita) Verat al forn amb verdures Fruita del temps	2 Crema de pastanaga Botifarra de porc al forn, enciam i olives Fruita del temps
5 Brou de peix amb arròs Escalopa* de porc, amanida Fruita del temps	6 FESTIU	7 Mongeta tendra i patata Lluç a la andalussa* amb enciam i tomàquet Fruita del temps	8 FESTIU	9 FESTIU
12 Arròs integral amb tomàquet Truita de carbassó amb enciam i olives Fruita del temps	13 Cigrans estofats amb verdures Llenguadina amb salsa verda*(maicena), enciam i pipes Postra de soja	14 Bròquil i patata Pollastre al forn amb tomàquet, ceba i patata Fruita del temps	15 Brou d'au amb arròs Fricandó* de vedella amb verdures i patates fregides Fruita del temps	16 Espirals* amb tomàquet Bacallà al forn amb samfaina Fruita del temps
19 Llenties estofades amb verdures Remenat de xampinyons Fruita del temps	20 Arròs a la milanesa (pèsol, tomàquet i pernil) Hamburguesa de vedella planxa amb enciam i olives Postra de soja	21 Crema de verdures Lluç al forn, patates fregides Fruita del temps	22 FESTA DE NADAL Sopa de brou amb pasta* Pollastre amb prunes i panses Préssec en almívar	23

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, pa i farines 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 de proximitat (lluç, llenguadina, peix perla i verat).
Làctics La Fageda.
Sucre integral de Panela BIO

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			1 Arròs tres delícies (pèsol, pastanaga i fruita) Verat al forn amb verduretes Fruita del temps	2 Crema de pastanaga Botifarra de porc al forn, enciam i olives Fruita del temps
5 Brou de peix amb arròs Escalopa de porc, amanida Fruita del temps	6 FESTIU	7 Mongeta tendra i patata Lluç a la andalussa amb enciam i tomàquet Fruita del temps	8 FESTIU	9 FESTIU
12 Arròs integral amb tomàquet Truita de carbassó amb enciam i olives Fruita del temps	13 Fideus estofats amb verduretes Llenguadina amb salsa verda, enciam i pipes logurt natural	14 Bròquil i patata Pollastre al forn amb tomàquet, ceba i patata Fruita del temps	15 Brou d'au amb arròs Fricandó de vedella amb verdures i patates fregides Fruita del temps	16 Espirals carbonara (ceba, nata i bacó) Bacallà al forn amb samfaina Fruita del temps
19 Patates estofades amb verduretes Remenat de xampinyons Fruita del temps	20 Arròs a la milanesa (pèsol, tomàquet i pernil) Hamburguesa de vedella planxa amb enciam i olives logurt natural	21 Crema de verdures Canelons de Nadal Fruita del temps	22 FESTA DE NADAL Sopa de brou amb galets Pollastre amb prunes i panses Postre de Nadal	23

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, plàtan, raïm, taronja i mandarina
La carn (pollastre, gall d'indi, vedella i porc) i peix de proximitat (lluç, llenguadina, peix perla i verat).

Làctics La Fageda.
Sucre integral de Panela BIO

Elena Juez. Dietista-
Nutricionista col. Num 382

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			1 Arròs tres delícies (pèsol, pastanaga i fruita) Verat al forn amb verdures Fruita del temps	2 Crema de pastanaga Botifarra de porc al forn, enciam i olives Fruita del temps
5 Brou de peix amb arròs Escalopa de porc, amanida Fruita del temps	6 FESTIU	7 Mongeta tendra i patata Lluç a la andalussa amb enciam i tomàquet Fruita del temps	8 FESTIU	9 FESTIU
12 Arròs integral amb tomàquet Truita de carbassó amb enciam i olives Fruita del temps	13 Cigròns estofats amb verdures Llenguadina amb salsa verda, enciam i pastanaga logurt natural	14 Bròquil i patata Pollastre al forn amb tomàquet, ceba i patata Fruita del temps	15 Brou d'au amb arròs Fricandó de vedella amb verdures i patates fregides Fruita del temps	16 Espirals carbonara (ceba, nata i bacó) Bacallà al forn amb samfaina Fruita del temps
19 Llenties estofades amb verdures Remenat de xampinyons Fruita del temps	20 Arròs a la milanesa (pèsol, tomàquet i pernil) Hamburguesa de vedella planxa amb enciam i olives logurt natural	21 Crema de verdures Lluç al forn, patates fregides Fruita del temps	22 FESTA DE NADAL Sopa de brou amb galets Pollastre al forn Préssec en almívar	23

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, plàtan, raïm, taronja i mandarina
La carn (pollastre, gall d'indi, vedella i porc) i peix de proximitat (lluç, llenguadina, peix perla i verat).

Làctics La Fageda.
Sucre integral de Panela BIO

Elena Juez. Dietista-
Nutricionista col. Num 382