

| Dilluns  | Dimarts   | Dimecres   | Dijous   | Divendres   |
|--|---|--|--|---|
|  |   |  | Llacets amb salsa de xampinyons<br>Magre de porc amb pinya, ceba i pastanaga<br>Fruita del temps | Crema de carbassó amb rostes<br>Pollastre al forn amb orenga<br>Enciam i remolatxa<br>Fruita del temps                |
| Arròs a la milanesa (ceba, tomàquet, pèsols, xampinyons i pernil)<br>Filet de lluç arrebossat<br>Enciam i olives<br>Fruita del temps | Mongeta, patata i pastanaga<br>Gall dindi estofat<br>Enciam i api<br>logurt natural   | Brou de peix amb fideus<br>Fricandó de vedella (pèsols, pastanaga i patata)<br>Fruita del temps                | Mongeta blanca estofada<br>Truita de butifarra d'ou<br>Enciam i tomàquet<br>Fruita del temps     | <b>Carnestoltes</b><br>Espirals de carnestoltes<br>Daus de gall dindi<br>Fruita del temps                             |
| <b>Festiu</b>  | Llenties estofades amb verduretes (carbassó, ceba i pebrot)<br>Truita de formatge<br>Enciam i pastanaga<br>logurt natural         | Trinxat de la Cerdanya vegetal<br>Llenguadina a les fines herbes<br>Enciam i tomàquet<br>Fruita del temps      | Crema de carbassa amb crostons<br>Cuscús amb verduretes i pollastre<br>Fruita del temps          | Arròs integral amb sofregit de tomàquet<br>Baretes de lluç arrebossat<br>Wok de verdures camperes<br>Fruita del temps |
| Bròquil i patata al vapor<br>Ous durs farcits de pernil dolç<br>Fruita del temps   | Fideus a la cassola (vegetal)<br>Filet de lluç amb salsa verda<br>Enciam i pebrot<br>logurt natural                               | Brou d'au amb arròs<br>Vedella estofada amb pastanaga, ceba i mongeta amb patates fregides<br>Fruita del temps | Cigrons amb espinacs<br>Salsitxes d'au<br>Enciam i cogombre<br>Fruita del temps                  | Patates estofades amb verduretes<br>Gall dindi a la llimona<br>Enciam amanit<br>Fruita del temps                      |
| Arròs amb xampinyons, ceba i pastanaga<br>Truita de carbassó<br>Enciam i olives<br>Fruita del temps                                  | Corbatins al pesto (oli d'oliva, alfàbrega i formatge ratllat)<br>Llimanda a les fines herbes<br>Enciam i pipes<br>logurt natural | Bledes, patata i pastanaga<br>Llom de porc adobat<br>Albergínia arrebossada<br>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 **ECO**. La fruita i verdures de proximitat.

\* Un cop a la setmana el pa serà integral.

\* Aquest mes fruita: pera, taronja, poma, plàtan, mandarina.

\* La carn de proximitat (pollastre, gall dindi, vedella i porc) i peix d'aquest mes: lluç, llenguadina i llimanda.

\* Làctics La Fageda. Sucre integral de Panela BIO

| Dilluns  | Dimarts   | Dimecres  | Dijous   | Divendres  |
|--|---|---|--|--|
|  |   |   | Llacets amb salsa de xampinyons (ingred.s/lact)<br>Magre de porc amb pinya, ceba i pastanaga<br><br>Fruita del temps | Crema de carbassó amb rostes<br><br>Pollastre al forn amb orenga<br><br>Enciam i remolatxa<br><br>Fruita del temps               |
| Arròs a la milanesa (ceba, tomàquet, pèsols, xampinyons i pernil)<br><br>Filet de lluç arrebossat**<br><br>Enciam i olives<br><br>Fruita del temps | Mongeta, patata i pastanaga<br><br>Gall dindi estofat<br><br>Enciam i api<br><br>logurt s/lactosa   | Brou de peix amb fideus<br><br>Fricandó de vedella (pèsols, pastanaga i patata)<br><br>Fruita del temps                           | Mongeta blanca estofada<br><br>Truita de Butifarra* d'ou<br><br>Enciam i tomàquet<br><br>Fruita del temps            | <b>Carnestoltes</b><br><br>Espirals de carnestoltes<br><br>Daus de gall dindi<br><br>Fruita del temps                            |
| <b>Festiu</b>  | Llenties estofades amb verduretes (carbassó, ceba i pebrot)<br><br>Truita a la francesa<br><br>Enciam i pastanaga<br><br>logurt s/lactosa | Trinxat de la Cerdanya vegetal<br><br>Llenguadina a les fines herbes<br><br>Enciam i tomàquet<br><br>Fruita del temps             | Crema de carbassa amb crostons<br><br>Cuscús amb verduretes i pollastre<br><br>Fruita del temps                      | Arròs integral amb sofregit de tomàquet<br><br>Baretes de lluç al forn<br><br>Wok de verdures campestres<br><br>Fruita del temps |
| Bròquil i patata al vapor<br><br>Ous durs farcits de pernil dolç<br><br>Fruita del temps   | Fideus a la cassola (vegetal)<br><br>Filet de lluç amb salsa verda<br><br>Enciam i pebrot<br><br>logurt s/lactosa                         | Brou d'au amb arròs<br><br>Vedella estofada amb pastanaga, ceba i mongeta amb patates al vapor amb orenga<br><br>Fruita del temps | Cigrons amb espinacs<br><br>Salsitxes* d'au<br><br>Enciam i cogombre<br><br>Fruita del temps                         | Patates estofades amb verduretes<br><br>Gall dindi a la llimona<br><br>Enciam amanit<br><br>Fruita del temps                     |
| Arròs amb xampinyons, ceba i pastanaga<br><br>Truita de carbassó<br><br>Enciam i olives<br><br>Fruita del temps                                    | Corbatins al pesto (oli d'oliva i alfàbrega)<br><br>Llimanda a les fines herbes<br><br>Enciam i pipes<br><br>logurt s/lactosa             | Bledes, patata i pastanaga<br><br>Llom de porc adobat<br><br>Albergínia arrebossada**<br><br>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 **ECO**. La fruita i verdures de proximitat.  
 \* Un cop a la setmana el pa serà integral.  
 \* Aquest mes fruita: pera, taronja, poma, plàtan, mandarina.  
 \* La carn de proximitat (pollastre, gall dindi, vedella i porc) i peix d'aquest mes: lluç, llenguadina i llimanda.  
 \* Làctics La Fageda. Sucre integral de Panela BIO



| Dilluns   | Dimarts   | Dimecres  | Dijous  | Divendres   |
|---|---|---|---|---|
| <p>*Cal verificar que cap dels ingredients utilitzats conté o pot contenir llegums o soia.</p> <p>**Fregits en oli nou.</p>                         |   |   | <p>Llacets amb salsa de xampinyons 1</p> <p>Magre de porc amb pinya, ceba i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p>         | <p>Crema de carbassó amb rostes 2</p> <p>Pollastre al forn amb orenga</p> <p>Enciam i remolatxa</p> <p>Fruita del temps</p>                   |
| <p>Arròs a la milanesa (ceba, tomàquet, xampinyons i pernil) 5</p> <p>Filet de lluç arrebossat**</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>Mongeta, patata i pastanaga 6</p> <p>Lluç a l'andalussa**</p> <p>Enciam i api</p> <p>logurt natural</p>  | <p>Brou de peix amb fideus 7</p> <p>Fricandó de vedella (pèsols, pastanaga i patata)</p> <p>Fruita del temps</p>                | <p>Cols de Brussel·les amb patata 8</p> <p>Truita de Butifarra* d'ou</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p> | <p><b>Carnestoltes</b> 9</p> <p>Espirals de carnestoltes</p> <p>Daus de gall dindi</p> <p>Fruita del temps</p>                                |
| <p><b>Festiu</b> 12</p>   | <p>Carxofes i patata amb oli d'oliva 13</p> <p>Truita de formatge</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>logurt natural</p>                                   | <p>Trinxat de la Cerdanya vegetal 14</p> <p>Llenguadina a les fines herbes</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>Crema de carbassa amb crostons 15</p> <p>Cuscús amb verdures i pollastre</p> <p>Fruita del temps</p>                   | <p>Arròs integral amb sofregit de tomàquet 16</p> <p>Pit de pollastre a la planxa</p> <p>Wok de verdures camperes</p> <p>Fruita del temps</p> |
| <p>Bròquil i patata al vapor 19</p> <p>Ous durs farcits de pernil dolç</p> <p>Fruita del temps</p>  | <p>Fideus a la cassola (vegetal) 20</p> <p>Filet de lluç amb salsa verda (s/pèsols)</p> <p>Enciam i pebrot</p> <p>logurt natural</p>                    | <p>Brou d'au amb arròs 21</p> <p>Canelons de carn gratinats**</p> <p>Fruita del temps</p>                                       | <p>Espinacs amb patata 22</p> <p>Salsitxes* d'au</p> <p>Enciam i cogombre</p> <p>Fruita del temps</p>                     | <p>Patates estofades amb verdures 23</p> <p>Gall dindi a la llimona</p> <p>Enciam amanit</p> <p>Fruita del temps</p>                          |
| <p>Arròs amb xampinyons, ceba i pastanaga 26</p> <p>Truita de carbassó</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Fruita del temps</p>                           | <p>Corbatins al pesto (oli d'oliva, alfàbrega i formatge ratllat) 27</p> <p>Llimanda a les fines herbes</p> <p>Enciam i pipes</p> <p>logurt natural</p> | <p>Bledes, patata i pastanaga 28</p> <p>Llom de porc adobat</p> <p>Alberginia al forn</p> <p>Fruita del temps</p>               |   |   |

**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.  
 \* Un cop a la setmana el pa serà integral.  
 \* Aquest mes fruita: pera, taronja, poma, plàtan, mandarina.  
 \* La carn de proximitat (pollastre, gall dindi, vedella i porc) i peix d'aquest mes: lluç, llenguadina i llimanda.  
 \* Làctics La Fageda. Sucre integral de Panela BIO



| Dilluns  | Dimarts   | Dimecres  | Dijous  | Divendres  |
|--|---|---|---|--|
| *Cal verificar que cap dels ingredients utilitzats conté o pot contenir fruits secs.<br><br>**Fregits en oli nou.                                |   |   | Llacets amb salsa de xampinyons<br><br>Magre de porc amb pinya, ceba i pastanaga<br><br>Fruita del temps  | Crema de carbassó amb rostes<br><br>Pollastre al forn amb orenga<br><br>Enciam i remolatxa<br><br>Fruita del temps |
| Arròs a la milanesa (ceba, tomàquet, pèsols, xampinyons i pernil)<br><br>Filet de lluç arrebossat**<br><br>Enciam i ceba<br><br>Fruita del temps | Mongeta, patata i pastanaga<br><br>Gall dindi estofat<br><br>Enciam i api<br><br>logurt natural   | Brou de peix amb fideus<br><br>Fricandó de vedella (pèsols, pastanaga i patata)<br><br>Fruita del temps                           | Mongeta blanca estofada<br><br>Truita de Butifarra* d'au<br><br>Enciam i tomàquet<br><br>Fruita del temps | <b>Carnestoltes</b><br><br>Espirals de carnestoltes<br><br>Daus de gall dindi<br><br>Fruita del temps              |
| <b>Festiu</b>  | Llenties estofades amb verduretes (carbassó, ceba i pebrot)<br><br>Truita de formatge<br><br>Enciam i pastanaga<br><br>logurt natural         | Trinxat de la Cerdanya vegetal<br><br>Llenguadina a les fines herbes<br><br>Enciam i tomàquet<br><br>Fruita del temps             | Crema de carbassa amb crostons<br><br>Cuscús amb verduretes i pollastre<br><br>Fruita del temps           | Arròs integral amb sofregit de tomàquet<br><br>Barettes de lluç al forn<br><br>Fruita del temps                    |
| Bròquil i patata al vapor<br><br>Ous durs farcits de pernil dolç<br><br>Fruita del temps   | Fideus a la cassola (vegetal)<br><br>Filet de lluç amb salsa verda<br><br>Enciam i pebrot<br><br>logurt natural                               | Brou d'au amb arròs<br><br>Vedella estofada amb pastanaga, ceba i mongeta amb patates al vapor amb orenga<br><br>Fruita del temps | Cigrons amb espinacs<br><br>Salsitxes* d'au<br><br>Enciam i cogombre<br><br>Fruita del temps              | Patates estofades amb verduretes<br><br>Gall dindi a la llimona<br><br>Enciam amanit<br><br>Fruita del temps       |
| Arròs amb xampinyons, ceba i pastanaga<br><br>Truita de carbassó<br><br>Enciam i ceba<br><br>Fruita del temps                                    | Corbatins al pesto (oli d'oliva, alfàbrega i formatge ratllat)<br><br>Llimanda a les fines herbes<br><br>Enciam i raves<br><br>logurt natural | Bledes, patata i pastanaga<br><br>Llom de porc adobat<br><br>Albergínia arrebossada<br><br>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 **ECO**. La fruita i verdures de proximitat.

\* Un cop a la setmana el pa serà integral.

\* Aquest mes fruita: pera, taronja, poma, plàtan, mandarina.

\* La carn de proximitat (pollastre, gall dindi, vedella i porc) i peix d'aquest mes: lluç, llenguadina i llimanda.

\* Làctics La Fageda. Sucre integral de Panela BIO

| Dilluns   | Dimarts  | Dimecres   | Dijous   | Divendres   |
|---|--|--|--|---|
| <p>*Cal verificar que cap dels ingredients utilitzats conté o pot contenir gluten.</p> <p>**Fregits en oli nou.</p>   |  |  | <p>Espirals* amb salsa de xampinyons <span style="float:right">1</span></p> <p>Magre de porc amb pinya, ceba i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>Crema de carbassó s/rostes <span style="float:right">2</span></p> <p>Pollastre al forn amb orenga</p> <p>Enciam i remolatxa</p> <p>Fruita del temps</p>                |
| <p>Arròs a la milanesa (ceba, tomàquet, pèsols, xampinyons i pernil) <span style="float:right">5</span></p> <p>Filet de lluç arrebossat** (ingred.s/glu)</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>Mongeta, patata i pastanaga <span style="float:right">6</span></p> <p>Gall dindi estofat</p> <p>Enciam i api</p> <p>logurt natural</p>  | <p>Brou de peix amb fideus* <span style="float:right">7</span></p> <p>Fricandó de vedella (pèsols, pastanaga i patata)</p> <p>Fruita del temps</p>                               | <p>Mongeta blanca estofada <span style="float:right">8</span></p> <p>Truita de Butifarra* d'ou</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>  | <p><b>Carnestoltes</b> <span style="float:right">9</span></p> <p>Espirals* de carnestoltes</p> <p>Daus de gall dindi</p> <p>Fruita del temps</p>                          |
| <p><b>Festiu</b> <span style="float:right">12</span></p>  | <p>Llenties estofades amb verduretes (carbassó, ceba i pebrot) <span style="float:right">13</span></p> <p>Truita de formatge</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>logurt natural</p>         | <p>Trinxat de la Cerdanya vegetal <span style="float:right">14</span></p> <p>Llenguadina a les fines herbes</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>                 | <p>Crema de carbassa (s/crostons) <span style="float:right">15</span></p> <p>Fideus* amb verduretes i pollastre</p> <p>Fruita del temps</p>          | <p>Arròs integral amb sofregit de tomàquet <span style="float:right">16</span></p> <p>Baretes de lluç al forn</p> <p>Wok de verdures camperes</p> <p>Fruita del temps</p> |
| <p>Bròquil i patata al vapor <span style="float:right">19</span></p> <p>Ous durs farcits de pernil dolç</p> <p>Fruita del temps</p>   | <p>Fideus* a la cassola (vegetal) <span style="float:right">20</span></p> <p>Filet de lluç amb salsa verda</p> <p>Enciam i pebrot</p> <p>logurt natural</p>                              | <p>Brou vegetal amb arròs* <span style="float:right">21</span></p> <p>Vedella estofada amb pastanaga, ceba i mongeta amb patates al vapor amb orenga</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>Cigrons amb espinacs <span style="float:right">22</span></p> <p>Salsitxes* d'au</p> <p>Enciam i cogombre</p> <p>Fruita del temps</p>              | <p>Patates estofades amb verduretes <span style="float:right">23</span></p> <p>Gall dindi a la llimona</p> <p>Enciam amanit</p> <p>Fruita del temps</p>                   |
| <p>Arròs amb xampinyons, ceba i pastanaga <span style="float:right">26</span></p> <p>Truita de carbassó</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Fruita del temps</p>  | <p>Espirals* al pesto (oli d'oliva, alfàbrega i formatge ratllat) <span style="float:right">27</span></p> <p>Llimanda a les fines herbes</p> <p>Enciam i pipes</p> <p>logurt natural</p> | <p>Bledes, patata i pastanaga <span style="float:right">28</span></p> <p>Llom de porc adobat</p> <p>Albergínia al forn</p> <p>Fruita del temps</p>                               |  |   |

**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.

\* Un cop a la setmana el pa serà integral.

\* Aquest mes fruita: pera, taronja, poma, plàtan, mandarina.

\* La carn de proximitat (pollastre, gall dindi, vedella i porc) i peix d'aquest mes: lluç, llenguadina i llimanda.

\* Làctics La Fageda. Sucre integral de Panela BIO



| Dilluns   | Dimarts  | Dimecres   | Dijous  | Divendres  |
|---|--|--|---|--|
| <p>*Cal verificar que cap dels ingredients utilitzats conté o pot contenir gluten o/lactosa.</p> <p>**Fregits amb oli nou</p>   |  |  | <p>Espirals* amb salsa de xampinyons (ingred.s/lact)</p> <p>Magre de porc amb pinya, ceba i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>Crema de carbassó amb rostes</p> <p>Pollastre al forn amb orenga</p> <p>Enciam i remolatxa</p> <p>Fruita del temps</p>                          |
| <p>Arròs a la milanesa (ceba, tomàquet, pèsols, xampinyons i pernil)</p> <p>Filet de lluç arrebossat** (ingred.s/ou)</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>Mongeta, patata i pastanaga</p> <p>Gall dindi estofat</p> <p>Enciam i api</p> <p>logurt s/lactosa</p>                                       | <p>Brou de peix amb fideus*</p> <p>Fricandó de vedella (pèsols, pastanaga i patata)</p> <p>Fruita del temps</p>                              | <p>Mongeta blanca estofada</p> <p>Truita a la francesa</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>                       | <p><b>Carnestoltes</b></p> <p>Espirals * de carnestoltes</p> <p>Daus de gall dindi</p> <p>Fruita del temps</p>                                     |
| <p><b>Festiu</b></p>  | <p>Llenties estofades amb verduretes (carbassó, ceba i pebrot)</p> <p>Truita de formatge</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>logurt s/lactosa</p> | <p>Trinxat de la Cerdanya vegetal</p> <p>Llenguadina a les fines herbes</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>                 | <p>Crema de carbassa amb crostons</p> <p>Cuscús amb verduretes i pollastre</p> <p>Fruita del temps</p>                            | <p>Arròs integral amb sofregit de tomàquet i orenga</p> <p>Baretes de lluç al forn</p> <p>Wok de verdures camperestres</p> <p>Fruita del temps</p> |
| <p>Bròquil i patata al vapor</p> <p>Ous durs farcits de pernil dolç</p> <p>Fruita del temps</p>   | <p>Fideus a la cassola (vegetal)</p> <p>Filet de lluç amb salsa verda</p> <p>Enciam i pebrot</p> <p>logurt s/lactosa</p>                       | <p>Brou vegetal amb arròs*</p> <p>Vedella estofada amb pastanaga, ceba i mongeta amb patates al vapor amb orenga</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>Cigrons amb espinacs</p> <p>Salsitxes* d'au</p> <p>Enciam i cogombre</p> <p>Fruita del temps</p>                               | <p>Patates estofades amb verduretes</p> <p>Gall dindi a la llimona</p> <p>Enciam amanit</p> <p>Fruita del temps</p>                                |
| <p>Arròs amb xampinyons, ceba i pastanaga</p> <p>Truita de carbassó</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Fruita del temps</p>  | <p>Espirals* al pesto (oli d'oliva i alfàbrega)</p> <p>Llimanda a les fines herbes</p> <p>Enciam i pipes</p> <p>logurt s/lactosa</p>           | <p>Bledes, patata i pastanaga</p> <p>Llom de porc adobat</p> <p>Albergínia al forn</p> <p>Fruita del temps</p>                               |   |  |

**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.
- \* Un cop a la setmana el pa serà integral.
- \* Aquest mes fruita: pera, taronja, poma, plàtan, mandarina.
- \* La carn de proximitat (pollastre, gall dindi, vedella i porc) i peix d'aquest mes: lluç, llenguadina i llimanda.
- \* Làctics La Fageda. Sucre integral de Panela BIO

| Dilluns  | Dimarts   | Dimecres   | Dijous  | Divendres  |
|--|---|--|---|--|
| <p>*Cal verificar que cap dels ingredients utilitzats conté o pot contenir ou.</p> <p>**Fregits en oli nou.</p>  |   |  | <p>Espirals* amb salsa de xampinyons <span style="float: right;">1</span></p> <p>Magre de porc amb pinya, ceba i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p>  | <p>Crema de carbassó amb rostes <span style="float: right;">2</span></p> <p>Pollastre al forn amb orenga</p> <p>Enciam i remolatxa</p> <p>Fruita del temps</p>                           |
| <p>Arròs a la milanesa (ceba, tomàquet, pèsols, xampinyons i pernil) <span style="float: right;">5</span></p> <p>Filet de lluç arrebossat** (ingred.s/ou)</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>Mongeta, patata i pastanaga <span style="float: right;">6</span></p> <p>Gall dindi estofat</p> <p>Enciam i api</p> <p>logurt natural</p>   | <p>Brou de peix amb fideus* <span style="float: right;">7</span></p> <p>Fricandó de vedella (pèsols, pastanaga i patata)</p> <p>Fruita del temps</p>                               | <p>Mongeta blanca estofada <span style="float: right;">8</span></p> <p>Butifarra* d'au a la planxa</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p> | <p><b>Carnestoltes</b> <span style="float: right;">9</span></p> <p>Espirals * de carnestoltes</p> <p>Daus de gall dindi</p> <p>Fruita del temps</p>                                      |
| <p><b>Festiu</b> <span style="float: right;">12</span></p>   | <p>Llenties estofades amb verduretes (carbassó, ceba i pebrot) <span style="float: right;">13</span></p> <p>Llom de porc a la planxa amb formatge</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>logurt natural</p> | <p>Trinxat de la Cerdanya vegetal <span style="float: right;">14</span></p> <p>Llenguadina a les fines herbes</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>                 | <p>Crema de carbassa amb crostons <span style="float: right;">15</span></p> <p>Cuscús amb verduretes i pollastre</p> <p>Fruita del temps</p>            | <p>Arròs integral amb sofregit de tomàquet i orenga <span style="float: right;">16</span></p> <p>Baretes de lluç al forn</p> <p>Wok de verdures camperestres</p> <p>Fruita del temps</p> |
| <p>Bròquil i patata al vapor <span style="float: right;">19</span></p> <p>Daus de gall dindi farcits de pernil dolç</p> <p>Fruita del temps</p>  | <p>Fideus* a la cassola (vegetal) <span style="float: right;">20</span></p> <p>Filet de lluç amb salsa verda</p> <p>Enciam i pebrot</p> <p>logurt natural</p>   | <p>Brou vegetal amb arròs* <span style="float: right;">21</span></p> <p>Vedella estofada amb pastanaga, ceba i mongeta amb patates al vapor amb orenga</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>Cigrons amb espinacs <span style="float: right;">22</span></p> <p>Salsitxes* d'au</p> <p>Enciam i cogombre</p> <p>Fruita del temps</p>               | <p>Patates estofades amb verduretes <span style="float: right;">23</span></p> <p>Gall dindi a la llimona</p> <p>Enciam amanit</p> <p>Fruita del temps</p>                                |
| <p>Arròs amb xampinyons, ceba i pastanaga <span style="float: right;">26</span></p> <p>Bistec de vedella amb carbassó al forn</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Fruita del temps</p>                             | <p>Espirals* al pesto (oli d'oliva i alfàbrega) <span style="float: right;">27</span></p> <p>Llimanda a les fines herbes</p> <p>Enciam i pipes</p> <p>logurt natural</p>                              | <p>Bledes, patata i pastanaga <span style="float: right;">28</span></p> <p>Llom de porc adobat</p> <p>Albergínia al forn</p> <p>Fruita del temps</p>                               |   |  |

**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.

\* Un cop a la setmana el pa serà integral.

\* Aquest mes fruita: pera, taronja, poma, plàtan, mandarina.

\* La carn de proximitat (pollastre, gall dindi, vedella i porc) i peix d'aquest mes: lluç, llenguadina i llimanda.

\* Làctics La Fageda. Sucre integral de Panela BIO



| Dilluns   | Dimarts  | Dimecres   | Dijous  | Divendres  |
|---|--|--|---|--|
| <p>*Cal verificar que cap dels ingredients utilitzats conté o pot contenir ou i/o ingred. Làctics</p> <p>**Fregits en oli nou.</p>                                      |  |  | <p>Espirals* amb salsa de xampinyons (ingred.s/lact)</p> <p>Magre de porc amb pinya, ceba i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>Crema de carbassó amb rostes</p> <p>Pollastre al forn amb orenga</p> <p>Enciam i remolatxa</p> <p>Fruita del temps</p>                      |
| <p>Arròs a la milanesa (ceba, tomàquet, pèsols, xampinyons i pernil)</p> <p>Filet de lluç arrebossat** (ingred.s/ou)</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>Mongeta, patata i pastanaga</p> <p>Gall dindi estofat</p> <p>Enciam i api</p> <p>logurt s/lactosa</p>                                       | <p>Brou de peix amb fideus*</p> <p>Fricandó de vedella (pèsols, pastanaga i patata)</p> <p>Fruita del temps</p>                              | <p>Mongeta blanca estofada</p> <p>Truita a la francesa</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>                       | <p><b>Carnestoltes</b></p> <p>Espirals * de carnestoltes</p> <p>Daus de gall dindi</p> <p>Fruita del temps</p>                                 |
| <p><b>Festiu</b></p>  | <p>Llenties estofades amb verduretes (carbassó, ceba i pebrot)</p> <p>Truita de formatge</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>logurt s/lactosa</p> | <p>Trinxat de la Cerdanya vegetal</p> <p>Llenguadina a les fines herbes</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>                 | <p>Crema de carbassa amb crostons</p> <p>Cuscús amb verduretes i pollastre</p> <p>Fruita del temps</p>                            | <p>Arròs integral amb sofregit de tomàquet i orenga</p> <p>Baretes de lluç al forn</p> <p>Wok de verdures camperes</p> <p>Fruita del temps</p> |
| <p>Bròquil i patata al vapor</p> <p>Ous durs farcits de pernil dolç</p> <p>Fruita del temps</p>   | <p>Fideus a la cassola (vegetal)</p> <p>Filet de lluç amb salsa verda</p> <p>Enciam i pebrot</p> <p>logurt s/lactosa</p>                       | <p>Brou vegetal amb arròs*</p> <p>Vedella estofada amb pastanaga, ceba i mongeta amb patates al vapor amb orenga</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>Cigrons amb espinacs</p> <p>Salsitxes* d'au</p> <p>Enciam i cogombre</p> <p>Fruita del temps</p>                               | <p>Patates estofades amb verduretes</p> <p>Gall dindi a la llimona</p> <p>Enciam amanit</p> <p>Fruita del temps</p>                            |
| <p>Arròs amb xampinyons, ceba i pastanaga</p> <p>Truita de carbassó</p> <p>Enciam i olives</p>  | <p>Espirals* al pesto (oli d'oliva i alfàbrega)</p> <p>Llimanda a les fines herbes</p> <p>Enciam i pipes</p>                                   | <p>Bledes, patata i pastanaga</p> <p>Llom de porc adobat</p> <p>Albergínia al forn</p>   |   |  |

**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.

\* Un cop a la setmana el pa serà integral.

\* Aquest mes fruita: pera, taronja, poma, plàtan, mandarina.

\* La carn de proximitat (pollastre, gall dindi, vedella i porc) i peix d'aquest mes: lluç, llenguadina i llimanda.

\* Làctics La Fageda. Sucre integral de Panela BIO



| Dilluns  | Dimarts  | Dimecres   | Dijous  | Divendres  |
|--|--|--|---|--|
| <p>*Cal verificar que cap dels ingredients utilitzats conté o pot contenir ou i/o ingred. Làctics</p> <p>**Fregits en oli nou.</p>                           |  |  | <p>Llacets amb salsa de xampinyons (ingred.s/lact)</p> <p>Magre de porc amb pinya, ceba i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>Crema de carbassó amb rostes</p> <p>Pollastre al forn amb orenga</p> <p>Enciam i remolatxa</p> <p>Fruita del temps</p>                      |
| <p>Arròs a la milanesa (ceba, tomàquet, pèsols, xampinyons i pernil)</p> <p>Pit de pollastre arrebossat**</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>Mongeta, patata i pastanaga</p> <p>Gall dindi estofat</p> <p>Enciam i api</p> <p>logurt s/lactosa</p>   | <p>Brou d'au amb fidueus</p> <p>Fricandó de vedella (pèsols, pastanaga i patata)</p> <p>Fruita del temps</p>                             | <p>Mongeta blanca estofada</p> <p>Truita de butifarra d'ou*</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>                | <p><b>Carnestoltes</b></p> <p>Espirals de carnestoltes</p> <p>Daus de gall dindi</p> <p>Fruita del temps</p>                                   |
| <p><b>Festiu</b></p>   | <p>Llenties estofades amb verduretes (carbassó, ceba i pebrot)</p> <p>Truita a la francesa</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>logurt s/lactosa</p>           | <p>Trinxat de la Cerdanya vegetal</p> <p>Gall dindi a les fines herbes</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>              | <p>Crema de carbassa amb crostons</p> <p>Cuscús amb verduretes i pollastre</p> <p>Fruita del temps</p>                          | <p>Arròs integral amb sofregit de tomàquet</p> <p>Pit de pollastre a la planxa</p> <p>Wok de verdures camperestres</p> <p>Fruita del temps</p> |
| <p>Bròquil i patata al vapor</p> <p>Ous durs farcits de pernil dolç</p> <p>Fruita del temps</p>  | <p>Fideus a la cassola (vegetal)</p> <p>Llom de porc al forn amb salsa verda</p> <p>Enciam i pebrot</p> <p>logurt s/lactosa</p>                            | <p>Brou d'au amb arròs</p> <p>Vedella estofada amb pastanaga, ceba i mongeta amb patates al vapor amb orenga</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>Cigrons amb espinacs</p> <p>Salsitxes d'au*</p> <p>Enciam i cogombre</p> <p>Fruita del temps</p>                             | <p>Patates estofades amb verduretes</p> <p>Gall dindi a la llimona</p> <p>Enciam amanit</p> <p>Fruita del temps</p>                            |
| <p>Arròs amb xampinyons, ceba i pastanaga</p> <p>Truita de carbassó</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Fruita del temps</p>                                       | <p>Corbatins al pesto (oli d'oliva, alfàbrega) (s/formatge ratllat)</p> <p>Gall dindi a les fines herbes</p> <p>Enciam i pipes</p> <p>logurt s/lactosa</p> | <p>Bledes, patata i pastanaga</p> <p>Llom de porc adobat</p> <p>Albergínia arrebossada**</p> <p>Fruita del temps</p>                     |   |  |

**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.

\* Un cop a la setmana el pa serà integral.

\* Aquest mes fruita: pera, taronja, poma, plàtan, mandarina.

\* La carn de proximitat (pollastre, gall dindi, vedella i porc) i peix d'aquest mes: lluç, llenguadina i llimanda.

\* Làctics La Fageda. Sucre integral de Panela BIO

| Dilluns   | Dimarts  | Dimecres  | Dijous  | Divendres   |
|---|--|---|---|---|
| <p>*Cal verificar que cap dels ingredients utilitzats conté o pot contenir ingred. làctics.</p> <p>**Fregits en oli nou.</p>                              |  |   | <p>Llacets amb salsa de xampinyons (ingred.s/lact)</p> <p>Magre de porc amb pinya, ceba i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>Crema de carbassó amb rostes</p> <p>Pollastre al forn amb orenga</p> <p>Enciam i remolatxa</p> <p>Fruita del temps</p>             |
| <p>Arròs a la milanesa (ceba, tomàquet, pèsols, xampinyons i pernil)</p> <p>Filet de lluç arrebossat**</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>Mongeta, patata i pastanaga</p> <p>Gall dindi estofat</p> <p>Enciam i api</p> <p>logurt s/lactosa</p>                                       | <p>Brou de peix amb fideus</p> <p>Magre de porc estofat de vedella (pèsols, pastanaga i patata)</p> <p>Fruita del temps</p>                   | <p>Mongeta blanca estofada</p> <p>Truita de Butifarra* d'ou</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>                | <p><b>Carnestoltes</b></p> <p>Espirals de carnestoltes</p> <p>Daus de gall dindi</p> <p>Fruita del temps</p>                          |
| <p><b>Festiu</b></p>  | <p>Llenties estofades amb verdures (carbassó, ceba i pebrot)</p> <p>Truita a la francesa</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>logurt s/lactosa</p> | <p>Trinxat de la Cerdanya vegetal</p> <p>Llenguadina a les fines herbes</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>                  | <p>Crema de carbassa amb crostons</p> <p>Cuscús amb verdures i pollastre</p> <p>Fruita del temps</p>                            | <p>Arròs integral amb sofregit de tomàquet</p> <p>Baretes de lluç al forn</p> <p>Wok de verdures camperes</p> <p>Fruita del temps</p> |
| <p>Bròquil i patata al vapor</p> <p>Ous durs farcits de pernil dolç</p> <p>Fruita del temps</p>   | <p>Fideus a la cassola (vegetal)</p> <p>Filet de lluç amb salsa verda</p> <p>Enciam i pebrot</p> <p>logurt s/lactosa</p>                       | <p>Brou d'au amb arròs</p> <p>Magre de porc estofat amb pastanaga, ceba i mongeta amb patates al vapor amb orenga</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>Cigrons amb espinacs</p> <p>Salsitxes* d'au</p> <p>Enciam i cogombre</p> <p>Fruita del temps</p>                             | <p>Patates estofades amb verdures</p> <p>Gall dindi a la llimona</p> <p>Enciam amanit</p> <p>Fruita del temps</p>                     |
| <p>Arròs amb xampinyons, ceba i pastanaga</p> <p>Truita de carbassó</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Fruita del temps</p>                                    | <p>Corbatins al pesto (oli d'oliva i alfàbrega)</p> <p>Llimanda a les fines herbes</p> <p>Enciam i pipes</p> <p>logurt s/lactosa</p>           | <p>Bledes, patata i pastanaga</p> <p>Llom de porc adobat</p> <p>Albergínia arrebossada**</p> <p>Fruita del temps</p>                          |   |   |

**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.

\* Un cop a la setmana el pa serà integral.

\* Aquest mes fruita: pera, taronja, poma, plàtan, mandarina.

\* La carn de proximitat (pollastre, gall dindi, vedella i porc) i peix d'aquest mes: lluç, llenguadina i llimanda.

\* Làctics La Fageda. Sucre integral de Panela BIO



# sopars

| dilluns  | dimarts   | dimecres  | dijous  | divendres  |
|--|---|---|---|--|
|  |   |   | Romanescu 1<br>amb patata al vapor<br>Hamburguesa<br>Fruita                       | Sopa de verdures 2<br>i sèmola d'arròs<br>Truita de formatge<br>Fruita   |
| Tallarins de 5<br>carbassó gratinats<br>Escalopa de vedella<br>Iogurt natural    | Sopa d'au amb 6<br>arròs<br>Truita de patata<br>Fruita                        | Colflor i patata 7<br>amb oli d'oliva<br>Gall dindi a la planxa<br>Fruita | Crema d'espínacs 8<br>Salmó al forn<br>amb patata caliu<br>Fruita                 | Plat únic: 9<br>Albergínia farcida<br>amb verdures i hummus<br>Fruita    |
| Festiu 12  | Crema de 13<br>verdures i arròs integral<br>Xai al forn amb favetes<br>Fruita | Fideus saltats 14<br>amb verdures i gambetes<br>Dorada al forn<br>Fruita  | Iuca amb 15<br>guacamole casolà<br>Conill amb orenga<br>Macedònia                 | Tàrtar de quinoa 16<br>Truita d'espàrrecs<br>enciam amanit<br>Fruita     |
| Pèsols i patata 19<br>saltats amb ceba<br>Croquetes de bacallà<br>Crema casolana | Plat únic: 20<br>Cuscús amb verdures<br>i cigrons<br>Poma al forn             | Torrada 21<br>amb escalivada<br>Truita de patata<br>Fruita                | Cols de Brussel·les 22<br>Mandonguilles mixtes<br>amb salsa de tomàquet<br>Fruita | Minestra 23<br>de verdures<br>Pizza vegetal amb formatge<br>Poma al forn |
| Crema de verdure 26<br>Hamburguesa de lleties<br>tomàquet amanit<br>Fruita       | Bròquil i patata 27<br>Pit de pollastre<br>a la planxa<br>Fruita              | Arròs amb verdures 28<br>Truita amb formatge<br>escarola i api<br>Iogurt  |   |  |

Sopar saludable



MENJADOR FUTUR  
FUNDACIÓ FUTUR

## Fruites i verdures de temporada

poma  
taronja  
mandarina  
maduixa  
litchi  
pinya  
bleda  
espínacs  
col lombarda  
carxofa  
porro  
escarola



### Sabies que...

El sucre de panela prové de l'extracte de la canya de sucre; aquesta és la raó per la qual es tracta d'un producte sa i natural. A diferència d'altres sucres, no és sotmesa a cap procés de refinat ni químic.

D'aquesta manera es conserven totes les vitamines i minerals de la canya de sucre.



### Quan compris panela

T'has de fixar bé en què l'etiqueta compleixi correctament les normes d'empaquetat i retolació. A més a més, a l'etiqueta ha de constar el seu origen i no ha d'incloure cap additiu químic



### Pa de pessic de iogurt amb sucre de panela

Ingredients: 3 ous, 1 iogurt, un sobre de llevat, una llimona, sal i mantega.  
Batre els ous, el iogurt, l'oli i el sucre de panela. Amb l'ajuda d'un colador, afegim la farina i el llevat.  
ralladura d'una llimona ben rentada i un polsim de sal per potenciar els sabors.  
Batre de nou per barrejar bé. Cobrim el motllo amb mantega i farina, aboquem la crema resultat i a fornejar de 40 o 45 min.



BON PROFIT!