

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
9 Llenties estofades amb verdures Bunyols de bacallà, enciam i olives Fruita del temps	10 Pèsols i patata Botifarra de porc, enciam i pastanaga ratllada logurt natural	11 Macarrons amb tonyina Remenat de xampinyons Fruita del temps	12 Arròs integral amb Verdura de temporada Llenguadina a l'andalusa amb amanida Fruita del temps	13 Crema de carbassa Cuscús amb verdures i pollastre Fruita del temps
16 Brou de peix amb arròs Escalopa de porc arrebossada amb enciam i pipes Fruita del temps	17 Arròs amb cap de costella Trita de carbassó i Patata, enciam i tomàquet logurt natural	18 Bledes i patates Cuixetes de pollastre al forn Enciam i remolatxa Fruita del temps	19 Cigrons estofats amb verdures Llimanda al forn amb ceba i tomàquet Fruita del temps	20 Espirals al pesto i formatge ratllat Hamburguesa de vedella amb enciam i olives Fruita del temps
23 Arròs 3 delícies (pèsol, truita i pernil) Bacallà al forn Enciam i remolatxa Fruita del temps	24 Mongetes estofades amb verdures Ous Aurora (salsa tomàquet i beixamel) logurt natural	25 Brou d'Escudella Mandonguilles a la jardinera, enciam i olives Fruita del temps	26 Espaguetis a la carbonara Verat al forn Verdures Fruita del temps	27 Crema de verdures Estofat de gall dindi amb patates fregides Fruita del temps
30 Arròs amb verdures Lluç a la andalusa, enciam i olives Fruita del temps	31 Cigrons estofats amb verdures Salsitxes de porc amb salsa de tomàquet logurt natural	1	2	3

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

Làctics La Fageda.
Sucre integral de Panela BIO

Elena Juez. Dietista-
Nutricionista col. Num 382

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
9 Llenties estofades amb verdures Lluç planxa , enciam i olives Fruita del temps	10 Pèsols i patata Botifarra de porc, enciam i pastanaga ratllada Postra de soja	11 Macarrons amb tonyina Remenat de xampinyons Fruita del temps	12 Arròs integral amb Verdura de temporada Llenguadina a l'andalusa amb amanida Fruita del temps	13 Crema de carbassa Cuscús amb verdures i pollastre Fruita del temps
16 Brou de peix amb arròs Escalopa de porc arrebossada amb enciam i pipes Fruita del temps	17 Arròs amb cap de costella Trita de carbassó i patata, enciam i tomàquet Postra de soja	18 Bledes i patates Cuixetes de pollastre al forn Enciam i remolatxa Fruita del temps	19 Mongetes estofades amb verdures Llimanda al forn amb ceba i tomàquet Fruita del temps	20 Espirals al pesto (s/formatge) Hamburguesa de pollastre amb enciam i olives Fruita del temps
23 Arròs 3 delícies (pèsol, truita i pastanaga) Bacallà al forn Enciam i remolatxa Fruita del temps	24 Mongetes estofades amb verdures Ous durs amb salsa de tomàquet Postra de soja	25 Brou d'Escudella (s/vedella) Mandonguilles de porc a la jardinera, enciam i olives Fruita del temps	26 Espaguetis amb sofregit de tomàquet Verat al forn Verdures Fruita del temps	27 Crema de verdures Estofat de gall dindi amb patates fregides Fruita del temps
30 Arròs amb verdures Lluç a la andalusa, enciam i olives Fruita del temps	31 Cigrons estofats amb verdures Salsitxes de porc amb salsa de tomàquet Postra de soja	1	2	3

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.

Dietista Nutricionista Elena Juez Col. Num 382

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
9	10	11	12	13
Lenties estofades amb verdures Lluç planxa , enciam i olives Fruita del temps	Pèsols i patata Botifarra de porc, enciam i pastanaga ratllada logurt natural	Macarrons* amb tonyina Pollastre planxa, xampinyons Fruita del temps	Arròs integral amb Verdura de temporada Llenguadina a l'andalussa amb amanida Fruita del temps	Crema de carbassa Arròs amb verdures i pollastre Fruita del temps
16	17	18	19	20
Brou de peix amb arròs Escalopa de porc arrebossada* amb enciam i pipes Fruita del temps	Arròs amb cap de costella Bistec de vedella, enciam i tomàquet logurt natural	Bledes i patates Cuixetes de pollastre al forn Enciam i remolatxa Fruita del temps	Mongetes estofades amb verdures Llimanda al forn amb ceba i tomàquet Fruita del temps	Espirals* al pesto (s/formatge) Hamburguesa de vedella amb enciam i olives Fruita del temps
23	24	25	26	27
Arròs 3 delícies (pèsol, pastanaga i pernil) Bacallà al forn Enciam i remolatxa Fruita del temps	Mongetes estofades amb verdures Pollastre planxa, amanida logurt natural	Brou d'Escudella Mandonguilles (s/ou) a la jardinera, enciam i olives Fruita del temps	Espaguetis* a la carbonara Verat al forn Verdures Fruita del temps	Crema de verdures Estofat de gall dindi amb patates fregides Fruita del temps
30	31	1	2	3
Arròs amb verdures Lluç a la andalusa, enciam i olives Fruita del temps	Cigrons estofats amb verdures Salsitxes de porc (s/ou) amb salsa de tomàquet logurt natural			

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.

*pasta, pa i farines sense gluten i S/ou

Dietista Nutricionista Elena Juez Col. Num 382

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
9 Llenties estofades amb verdures Lluç planxa, enciam i olives Fruita del temps	10 Pèsols i patata Botifarra de porc, enciam i pastanaga ratllada Postra de soja	11 Macarrons* amb tonyina Pollastre planxa, xampinyons Fruita del temps	12 Arròs integral amb Verdura de temporada Llenguadina a l'andalusà* amb amanida Fruita del temps	13 Crema de carbassa Arròs amb verdures i pollastre Fruita del temps
16 Brou de peix amb arròs Escalopa de porc* arrebossada amb enciam i pipes Fruita del temps	17 Arròs amb cap de costella Bistec de vedella, enciam i tomàquet Postra de soja	18 Bledes i patates Cuixetes de pollastre al forn Enciam i remolatxa Fruita del temps	19 Mongetes estofades amb verdures Llimanda al forn amb ceba i tomàquet Fruita del temps	20 Espirals* al pesto (s/formatge) Hamburguesa de vedella amb enciam i olives Fruita del temps
23 Arròs 3 delícies (pèsol i pastanaga) Bacallà al forn Enciam i remolatxa Fruita del temps	24 Mongetes estofades amb verdures Pollastre planxa, amanida Postra de soja	25 Brou d'Escudella Mandonguilles (s/ou) a la jardineria, enciam i olives Fruita del temps	26 Espaguetis* amb sofregit de tomàquet Verat al forn Verdures Fruita del temps	27 Crema de verdures Estofat de gall dindi amb patates fregides Fruita del temps
30 Arròs amb verdures Lluç a la andalusà*, enciam i olives Fruita del temps	31 Cigrons estofats amb verdures Salsitxes de porc amb salsa de tomàquet Postra de soja	1	2	3

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.

*pasta, pa i farines sense gluten i S/ou

Dietista Nutricionista Elena Juez Col. Num 382

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
9 Llenties estofades amb verdures Lluç planxa , enciam i olives Fruita del temps	10 Pèsols i patata Botifarra de porc, enciam i pastanaga ratllada Postra de soja	11 Macarrons amb tonyina Remenat de xampinyons Fruita del temps	12 Arròs integral amb Verdura de temporada Llenguadina a l'andalus amb amanida Fruita del temps	13 Crema de carbassa Cuscús amb verdures i pollastre Fruita del temps
16 Brou de peix amb arròs Escalopa de porc arrebossada amb enciam i pipes Fruita del temps	17 Arròs amb cap de costella Trita de carbassó i Patata, enciam i tomàquet Postra de soja	18 Bledes i patates Cuixetes de pollastre al forn Enciam i remolatxa Fruita del temps	19 Mongetes estofades amb verdures Llimanda al forn amb ceba i tomàquet Fruita del temps	20 Espirals al pesto (s/formatge) Hamburguesa de vedella amb enciam i olives Fruita del temps
23 Arròs 3 delícies (pèsol, truita i pernil) Bacallà al forn Enciam i remolatxa Fruita del temps	24 Mongetes estofades amb verdures Ous durs amb salsa de tomàquet Postra de soja	25 Brou d'Escudella Mandonguilles a la jardinera, enciam i olives Fruita del temps	26 Espaguetis amb sofregit de tomàquet Verat al forn Verdures Fruita del temps	27 Crema de verdures Estofat de gall dindi amb patates fregides Fruita del temps
30 Arròs amb verdures Lluç a la andalus, enciam i olives Fruita del temps	31 Cigrons estofats amb verdures Salsitxes de porc amb salsa de tomàquet Postra de soja	1	2	3

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.

Dietista Nutricionista Elena Juez Col. Num 382

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
9 Llenties estofades amb verdures Lluç planxa, enciam i olives Fruita del temps	10 Pèsols i patata Botifarra de porc, enciam i pastanaga ratllada logurt natural	11 Macarrons* amb tonyina Remenat de xampinyons Fruita del temps	12 Arròs integral amb Verdura de temporada Llenguadina a l'andalusa* amb amanida Fruita del temps	13 Crema de carbassa Arròs amb verdures i pollastre Fruita del temps
16 Brou de peix amb arròs Escalopa* de porc arrebossada amb enciam i pipes Fruita del temps	17 Arròs amb cap de costella Trita de carbassó i Patata, enciam i tomàquet logurt natural	18 Bledes i patates Cuixetes de pollastre al forn Enciam i remolatxa Fruita del temps	19 Mongetes estofades amb verdures Llimanda al forn amb ceba i tomàquet Fruita del temps	20 Espirals* al pesto i formatge ratllat Hamburguesa de vedella amb enciam i olives Fruita del temps
23 Arròs 3 delícies (pèsol, truita i pernil) Bacallà al forn Enciam i remolatxa Fruita del temps	24 Mongetes estofades amb verdures Ous durs amb salsa de tomàquet logurt natural	25 Brou d'Escudella* Mandonguilles a la jardinera, enciam i olives Fruita del temps	26 Espaguetis* a la carbonara Verat al forn Verdures Fruita del temps	27 Crema de verdures Estofat de gall dindi amb patates fregides Fruita del temps
30 Arròs amb verdures Lluç a la andalusa*, enciam i olives Fruita del temps	31 Cigrons estofats amb verdures Salsitxes de porc amb salsa de tomàquet logurt natural	1	2	3

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 s/gluten i s/ou**

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

Làctics La Fageda.
Sucre integral de Panela BIO

Elena Juez. Dietista-
Nutricionista col. Num 382

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
9 Llenties estofades amb verdures Lluç planxa , enciam i olives Fruita del temps	10 Pèsols i patata Botifarra de porc, enciam i pastanaga ratllada logurt natural	11 Macarrons amb tonyina Remenat de xampinyons Fruita del temps	12 Arròs amb Verdura de temporada Llenguadina a l'andalusa amb amanida Fruita del temps	13 Crema de carbassa Arròs amb verdures i pollastre Fruita del temps
16 Brou de peix amb arròs Escalopa de porc arrebossada amb enciam Fruita del temps	17 Arròs amb cap de costella Trita de carbassó i Patata, enciam i tomàquet logurt natural	18 Bledes i patates Cuixetes de pollastre al forn Enciam i remolatxa Fruita del temps	19 Mongetes estofades amb verdures Llimanda al forn amb ceba i tomàquet Fruita del temps	20 Espirals al pesto* i formatge ratllat Hamburguesa de vedella amb enciam i olives Fruita del temps
23 Arròs 3 delícies (pèsol, truita i pernil) Bacallà al forn Enciam i remolatxa Fruita del temps	24 Mongetes estofades amb verdures Ous Aurora (salsa tomàquet i beixamel) logurt natural	25 Brou d'Escudella Mandonguilles a la jardinera, enciam i olives Fruita del temps	26 Espaguetis a la carbonara Verat al forn Verdures Fruita del temps	27 Crema de verdures Estofat de gall dindi amb patates fregides Fruita del temps
30 Arròs amb verdures Lluç a la andalusa, enciam i olives Fruita del temps	31 Cigrons estofats amb verdures Salsitxes de porc amb salsa de tomàquet logurt natural	1	2	3

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

Làctics La Fageda.
Sucre integral de Panela BIO

Elena Juez. Dietista-
Nutricionista col. Num 382

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
9 Arròs amb tomàquet Bunyols de bacallà, enciam i olives Fruita del temps	10 Bledes i patata Botifarra de porc, enciam i pastanaga ratllada logurt natural	11 Macarrons amb tonyina Remenat de xampinyons Fruita del temps	12 Arròs integral amb Verdura de temporada Llenguadina a l'andalusa amb amanida Fruita del temps	13 Crema de carbassa Cuscús amb verdures i pollastre Fruita del temps
16 Brou de peix amb arròs Escalopa de porc arrebossada amb enciam i pipes Fruita del temps	17 Arròs amb cap de costella Trita de carbassó i Patata, enciam i tomàquet logurt natural	18 Bledes i patates Cuixetes de pollastre al forn Enciam i remolatxa Fruita del temps	19 Arròs amb verdures Llimanda al forn amb ceba i tomàquet Fruita del temps	20 Espirals al pesto i formatge ratllat Hamburguesa de vedella amb enciam i olives Fruita del temps
23 Arròs 3 delícies (pèsol, truita i pernil) Bacallà al forn Enciam i remolatxa Fruita del temps	24 Patates estofades amb verdures Ous Aurora (salsa tomàquet i beixamel) logurt natural	25 Brou d'Escudella Mandonguilles a la jardinera, enciam i olives Fruita del temps	26 Espaguetis a la carbonara Verat al forn Verdures Fruita del temps	27 Crema de verdures Estofat de gall dindi amb patates fregides Fruita del temps
30 Arròs amb verdures Lluç a la andalusa, enciam i olives Fruita del temps	31 Fideus amb xampinyons Salsitxes de porc amb salsa de tomàquet logurt natural	1	2	3

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

Làctics La Fageda.
Sucre integral de Panela BIO

Elena Juez. Dietista-
Nutricionista col. Num 382

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
9 Llenties estofades amb verdures Lluç planxa , enciam i olives Fruita del temps	10 Pèsols i patata Botifarra de porc, enciam i pastanaga ratllada Postra de soja	11 Macarrons* amb tonyina Remenat de xampinyons Fruita del temps	12 Arròs integral amb Verdura de temporada Llenguadina a l'andalusa* amb amanida Fruita del temps	13 Crema de carbassa Arròs amb verdures i pollastre Fruita del temps
16 Brou de peix amb arròs Escalopa* de porc arrebossada amb enciam i pipes Fruita del temps	17 Arròs amb cap de costella Trita de carbassó i Patata, enciam i tomàquet Postra de soja	18 Bledes i patates Cuixetes de pollastre al forn Enciam i remolatxa Fruita del temps	19 Mongetes estofades amb verdures Llimanda al forn amb ceba i tomàquet Fruita del temps	20 Espirals* al pesto (s/formatge) Hamburguesa de vedella amb enciam i olives Fruita del temps
23 Arròs 3 delícies (pèsol, truita i pastanaga) Bacallà al forn Enciam i remolatxa Fruita del temps	24 Mongetes estofades amb verdures Ous durs amb salsa de tomàquet Postra de soja	25 Brou d'Escudella* Mandonguilles a la jardinera, enciam i olives Fruita del temps	26 Espaguetis* amb tomàquet Verat al forn Verdures Fruita del temps	27 Crema de verdures Estofat de gall dindi amb patates fregides Fruita del temps
30 Arròs amb verdures Lluç a la andalusa*, enciam i olives Fruita del temps	31 Cigrons estofats amb verdures Salsitxes de porc amb salsa de tomàquet Postra de soja	1	2	3

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 s/gluten i s/ou**

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

Làctics La Fageda.
Sucre integral de Panela BIO

Elena Juez. Dietista-
Nutricionista col. Num 382

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
9 Llenties estofades amb verdures Pollastre planxa, enciam i olives Fruita del temps	10 Pèsols i patata Botifarra de porc, enciam i pastanaga ratllada Postra de soja	11 Macarrons amb tomàquet Remenat de xampinyons Fruita del temps	12 Arròs integral amb Verdura de temporada Escalopa de pollastre amb amanida Fruita del temps	13 Crema de carbassa Cuscús amb verdures i pollastre Fruita del temps
16 Brou d'au amb arròs Escalopa de porc arrebossada amb enciam i pipes Fruita del temps	17 Arròs amb cap de costella Trita de carbassó i Patata, enciam i tomàquet Postra de soja	18 Bledes i patates Cuixetes de pollastre al forn Enciam i remolatxa Fruita del temps	19 Mongetes estofades amb verdures Trita francesa, amanida Fruita del temps	20 Espirals al pesto (s/formatge) Hamburguesa de vedella amb enciam i olives (s/farcir) Fruita del temps
23 Arròs 3 delícies (pèsol, truita i pastanaga) Hamburguesa de vedella Enciam i remolatxa Fruita del temps	24 Mongetes estofades amb verdures Ous durs amb salsa de tomàquet Postra de soja	25 Brou d'Escudella Mandonguilles a la jardineria, enciam i olives (s/farcir) Fruita del temps	26 Espaguetis amb sofregit de tomàquet Trita de Verdures Fruita del temps	27 Crema de verdures Estofat de gall dindi amb patates fregides Fruita del temps
30 Arròs amb verdures Pollastre planxa, enciam i olives Fruita del temps	31 Cigrons estofats amb verdures Salsitxes de porc amb salsa de tomàquet Postra de soja	1	2	3

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.

Dietista Nutricionista Elena Juez Col. Num 382