

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				1
Llenties estofades amb verdures (carbassó, ceba i pebrot) Bunyols de bacallà Enciam i olives Fruita del temps	Bròquil i patata al vapor Butifarra de porc al forn Enciam i pastanaga logurt natural	Macarrons napolitana amb formatge ratllat Remenat d'ou amb xampinyons Fruita del temps	Arròs integral amb verdures Llenguadina a l'andalusa Amanida verda Fruita del temps	Crema de carbassa amb crostons Cuscus amb verdures i pollastre Fruita del temps
Brou de peix amb fideus Escalopa de porc Enciam i pipes Fruita del temps	Arròs a la cassola (vegetal) Truita de carbassó i patata Enciam i remolatxa logurt natural	Bledes i patata amb oli d'all confitat Cuixetes de pollastre al forn amb orenga Tomàquet al forn Fruita del temps	Cigrons amb verdures Bacallà al forn a la mel amb ceba i pebrot Fruita del temps	Corbatins al pesto (oli d'oliva, alfàbrega i formatge ratllat) Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i blat de moro Fruita del temps
Arròs tres delícies vegetal (mongeta t., pastanaga i blat de moro) Llimanda al forn Enciam i pastanaga Fruita del temps	Mongeta blanca estofada Ous durs amb Salsa Aurora Enciam amanit logurt natural	Brou d'au amb fideus Mandonguilles mixtes amb sipia Fruita del temps	Tallarins a la carbonara (gall dindi, ceba i crema de llet) Verat escabetxat Enciam i pipes Fruita del temps	Crema de verdures del temps Gall dindi al forn amb herbes provençals Patates fregides Fruita del temps
Arròs amb verdures Lluç a l'andalusa Enciam i cogombre Fruita del temps	Pèsols i patata al vapor Salsitxes d'au amb salsa de tomàquet logurt natural	Escudella catalana (cigrons, verdures i fideus) Truita de patata i ceba Enciam i col lombarda 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 i raïm.

* La carn de proximitat (pollastre, gall dindi, vedella i porc) i peix d'aquest mes (llenguadina, llimanda, verat, lluç i bacallà) de temporada segons mercat.

* 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>				1
<p>Carxofes i patata amb oli d'oliva 4</p> <p>Bacallà al forn amb llit de tomàquet</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Bròquil i patata al vapor 5</p> <p>Lluç a l'andalussa**</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>logurt natural</p>	<p>Macarrons napolitana amb formatge ratllat 6</p> <p>Remenat d'ou amb xampinyons</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Arròs integral amb verdures 7</p> <p>Pit de pollastre a la planxa</p> <p>Amanida verda</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Crema de carbassa amb crostons 8</p> <p>Cuscus amb verdures i pollastre</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>Brou de peix amb fideus 11</p> <p>Escalopa de porc</p> <p>Enciam i pipes</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Arròs a la cassola (vegetal) 12</p> <p>Truita de carbassó i patata</p> <p>Enciam i remolatxa</p> <p>logurt natural</p>	<p>Bledes i patata amb oli d'all confitat 13</p> <p>Cuixetes de pollastre al forn amb orenga</p> <p>Tomàquet al forn</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Cigrons amb verdures 14</p> <p>Bacallà al forn a la mel amb ceba i pebrot</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Corbatins al pesto (oli d'oliva, alfàbrega i formatge ratllat) 15</p> <p>Hamburguesa* de vedella a la planxa</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>Arròs tres delícies vegetal (mongeta t., pastanaga i blat de moro) 18</p> <p>Llimanda al forn</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Cols de Brussel·les amb patata 19</p> <p>Ous durs amb Salsa Aurora</p> <p>Enciam amanit</p> <p>logurt natural</p>	<p>Brou d'au amb fideus 20</p> <p>Canelons de carn gratinats**</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Tallarins a la carbonara (gall dindi, ceba i crema de llet) 21</p> <p>Verat escabetxat</p> <p>Enciam i pipes</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Crema de verdures del temps 22</p> <p>Gall dindi al forn amb herbes provençals</p> <p>Patates fregides</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>Arròs amb verdures 25</p> <p>Pit de pollastre a la planxa</p> <p>Enciam i cogombre</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Pèsols i patata al vapor 26</p> <p>Salsitxes*d'au amb salsa de tomàquet</p> <p>logurt natural</p>	<p>Escudella catalana (cigrons, verdures i fideus) 27</p> <p>Truita de patata i ceba</p> <p>Enciam i col lombarda</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 i raïm.

* La carn de proximitat (pollastre, gall dindi, vedella i porc) i peix d'aquest mes (llenguadina, llimanda, verat, lluç i bacallà) de temporada segons mercat.

* 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 fruits secs.</p> <p>**Fregits en oli nou.</p>				1
<p>Llenties estofades amb verdures (carbassó, ceba i pebrot) 4</p> <p>Bacallà al forn amb llit de tomàquet</p> <p>Enciam i ceba</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Bròquil i patata al vapor 5</p> <p>Butifarra* de porc al forn</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>logurt natural</p>	<p>Macarrons napolitana amb formatge ratllat 6</p> <p>Remenat d'ou amb xampinyons</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Arròs integral amb verdures 7</p> <p>Llenguadina al forn</p> <p>Amanida verda</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Crema de carbassa amb crostons 8</p> <p>Cuscus amb verdures i pollastre</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>Brou de peix amb fideus 11</p> <p>Llom de porc a la planxa</p> <p>Enciam i raves</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Arròs a la cassola (vegetal) 12</p> <p>Truita de carbassó i patata</p> <p>Enciam i remolatxa</p> <p>logurt natural</p>	<p>Bledes i patata amb oli d'all confitat 13</p> <p>Cuixetes de pollastre al forn amb orenga</p> <p>Tomàquet al forn</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Cigrons amb verdures 14</p> <p>Bacallà al forn a la mel amb ceba i pebrot</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Corbatins al pesto (oli d'oliva, alfàbrega i formatge ratllat) 15</p> <p>Hamburguesa* de vedella a la planxa</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>Arròs tres delícies vegetal (mongeta t., pastanaga i blat de moro) 18</p> <p>Llimanda al forn</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Mongeta blanca estofada 19</p> <p>Ous durs amb Salsa Aurora (s/f.secs)</p> <p>Enciam amanit</p> <p>logurt natural</p>	<p>Brou d'au amb fideus 20</p> <p>Mandonguilles* mixtes amb sipia</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Tallarins a la carbonara (gall dindi, ceba i crema de llet)(s/nou moscada) 21</p> <p>Verat escabetxat</p> <p>Enciam i raves</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Crema de verdures del temps 22</p> <p>Gall dindi al forn amb herbes provençals</p> <p>Patates fregides</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>Arròs amb verdures 25</p> <p>Llenguadina al forn</p> <p>Enciam i cogombre</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Pèsols i patata al vapor 26</p> <p>Salsitxes*d'au amb salsa de tomàquet</p> <p>logurt natural</p>	<p>Escudella catalana (cigrons, verdures i fideus) 27</p> <p>Truita de patata i ceba</p> <p>Enciam i col lombarda</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 i raïm.

* La carn de proximitat (pollastre, gall dindi, vedella i porc) i peix d'aquest mes (llenguadina, llimanda, verat, lluç i bacallà) de temporada segons mercat.

* 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>				1
<p>Llenties estofades amb verdures (carbassó, ceba i pebrot) 4</p> <p>Bacallà al forn amb llit de tomàquet</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Bròquil i patata al vapor 5</p> <p>Butifarra* de porc al forn</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>logurt natural</p>	<p>Macarrons* a la napolitana amb formatge ratllat 6</p> <p>Remenat d'ou amb xampinyons</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Arròs integral amb verdures 7</p> <p>Llenguadina al forn</p> <p>Amanida verda</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Crema de carbassa (s/crostons) 8</p> <p>Cuscus amb verdures i pollastre</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>Brou de peix amb fideus* 11</p> <p>Llom de porc a la planxa</p> <p>Enciam i pipes</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Arròs a la cassola (vegetal) 12</p> <p>Truita de carbassó i patata</p> <p>Enciam i remolatxa</p> <p>logurt natural</p>	<p>Bledes i patata amb oli d'all confitat 13</p> <p>Cuixetes de pollastre al forn amb orenga</p> <p>Tomàquet al forn</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Cigrons amb verdures 14</p> <p>Bacallà al forn a la mel amb ceba i pebrot</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Espirals* al pesto (oli d'oliva, alfàbrega i formatge ratllat) 15</p> <p>Hamburguesa* de vedella a la planxa</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>Arròs tres delícies vegetal (mongeta t., pastanaga i blat de moro) 18</p> <p>Llimanda al forn</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Mongeta blanca estofada 19</p> <p>Ous durs amb Salsa Aurora</p> <p>Enciam amanit</p> <p>logurt natural</p>	<p>Brou d'au amb fideus SGL SOU 20</p> <p>Mandonguilles* mixtes amb sipia</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Tallarins* a la carbonara (gall dindi, ceba i crema de llet) 21</p> <p>Verat escabetxat</p> <p>Enciam i pipes</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Crema de verdures del temps 22</p> <p>Gall dindi al forn amb herbes provençals</p> <p>Patates fregides</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>Arròs amb verdures 25</p> <p>Llenguadina al forn</p> <p>Enciam i cogombre</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Pèsols i patata al vapor 26</p> <p>Salsitxes*d'au amb salsa de tomàquet</p> <p>logurt natural</p>	<p>Escudella catalana (cigrons, verdures i fideus) 27</p> <p>Truita de patata i ceba</p> <p>Enciam i col lombarda</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 i raïm.

* La carn de proximitat (pollastre, gall dindi, vedella i porc) i peix d'aquest mes (llenguadina, llimanda, verat, lluç i bacallà) de temporada segons mercat.

* Làctics La Fageda. Sucre integral de Panela BIO



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
*Cal verificar que cap dels ingredients utilitzats conté o pot contenir gluten o/lactosa. **Fregits amb oli nou				1
Llenties estofades amb verdures (carbassó, ceba i pebrot) 4 Bacallà al forn amb llit de tomàquet Enciam i olives Fruita del temps	Bròquil i patata al vapor 5 Butifarra* de porc al forn Enciam i pastanaga logurt natural	Macarrons* a la napolitana sense formatge ratllat 6 Remenat d'ou amb xampinyons Fruita del temps	Arròs integral amb verdures 7 Llenguadina al forn Amanida verda Fruita del temps	Crema de carbassa (s/crostons) 8 Pollastre saltejat amb verdures Fruita del temps
Brou de peix amb fideus* 11 Llom de porc a la planxa Enciam i pipes Fruita del temps	Arròs a la cassola (vegetal) 12 Truita de carbassó i patata Enciam i remolatxa logurt natural	Bledes i patata amb oli d'all confitat 13 Cuixetes de pollastre al forn amb orenga Tomàquet al forn Fruita del temps	Cigrons amb verdures 14 Bacallà al forn a la mel amb ceba i pebrot Fruita del temps	Espirals* al pesto (oli d'oliva, alfàbrega i formatge ratllat) 15 Hamburguesa* de vedella a la planxa Enciam i blat de moro Fruita del temps
Arròs tres delícies vegetal (mongeta t., pastanaga i blat de moro) 18 Llimanda al forn Enciam i pastanaga Fruita del temps	Mongeta blanca estofada 19 Ous durs amb Salsa Aurora Enciam amanit logurt natural	Brou d'jau amb fideus* 20 Mandonguilles* mixtes amb sipia Fruita del temps	Tallarins saltats amb verdures 21 Verat escabetchat Enciam i pipes Fruita del temps	Crema de verdures del temps 22 Gall dindi al forn amb herbes provençals Patates fregides Fruita del temps
Arròs amb verdures 25 Llenguadina al forn Enciam i cogombre Fruita del temps	Pèsols i patata al vapor 26 Salsitxes*d'au amb salsa de tomàquet logurt natural	Escudella catalana (cigrons, verdures i fideus) 27 Truita de patata i ceba Enciam i col lombarda 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 i raïm.

* La carn de proximitat (pollastre, gall dindi, vedella i porc) i peix d'aquest mes (llenguadina, llimanda, verat, lluç i bacallà) de temporada segons mercat.

* Làctics La Fageda. Sucre integral de Panella 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>				1
<p>Llenties estofades amb verdures (carbassó, ceba i pebrot) 8</p> <p>Bacallà al forn amb llit de tomàquet</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Bròquil i patata al vapor 9</p> <p>Butifarra* de porc al forn</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>logurt natural</p>	<p>Macarrons* a la napolitana (s/formatge ratllat) 10</p> <p>Magre de porc saltat amb xampinyons</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Arròs integral amb verdures 11</p> <p>Llenguadina al forn</p> <p>Amanida verda</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Crema de carbassa amb crostons 12</p> <p>Cuscus amb verdures i pollastre</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>Brou de peix amb fideus* 15</p> <p>Llom de porc a la planxa</p> <p>Enciam i pipes</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Arròs a la cassola (vegetal) 16</p> <p>Bistec de vedella amb carbassó i patata al forn</p> <p>Enciam i remolatxa</p> <p>logurt natural</p>	<p>Bledes i patata amb oli d'all confitat 17</p> <p>Cuixetes de pollastre al forn amb orenga</p> <p>Tomàquet al forn</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Cigrons amb verdures 18</p> <p>Bacallà al forn a la mel amb ceba i pebrot</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Espirals* al pesto (oli d'oliva i alfàbrega) 19</p> <p>Hamburguesa* de vedella a la planxa</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>Arròs tres delícies vegetal (mongeta t., pastanaga i blat de moro) 22</p> <p>Llimanda al forn</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Mongeta blanca estofada 23</p> <p>Llom de porc amb salsa de tomàquet</p> <p>Enciam amanit</p> <p>logurt natural</p>	<p>Brou d'au amb fideus* 24</p> <p>Mandonguilles* mixtes amb sipia</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Tallarins* a la carbonara (gall dindi, ceba i crema de llet) 25</p> <p>Verat escabetxat</p> <p>Enciam i pipes</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Crema de verdures del temps 26</p> <p>Gall dindi al forn amb herbes provençals</p> <p>Patates fregides</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>Arròs amb verdures 29</p> <p>Llenguadina al forn</p> <p>Enciam i cogombre</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Pèsols i patata al vapor 30</p> <p>Salsitxes*d'au amb salsa de tomàquet</p> <p>logurt natural</p>	<p>Escudella catalana (cigrons, verdures, fideus* i 31</p> <p>Llom de porc a la planxa amb patata i ceba</p> <p>Enciam i col lombarda</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 i raim.

* La carn de proximitat (pollastre, gall dindi, vedella i porc) i peix d'aquest mes (llenguadina, llimanda, verat, lluç i bacallà) de temporada segons mercat.

* 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>				1
<p>Llenties estofades amb verdures (carbassó, ceba i pebrot) 4</p> <p>Bacallà al forn amb llit de tomàquet</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Bròquil i patata al vapor 5</p> <p>Butifarra* de porc al forn</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Postres de soia</p>	<p>Macarrons* a la napolitana (s/formatge ratllat) 6</p> <p>Magre de porc saltat amb xampinyons</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Arròs integral amb verdures 7</p> <p>Llenguadina al forn</p> <p>Amanida verda</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Crema de carbassa amb crostons 8</p> <p>Cuscus amb verdures i pollastre</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>Brou de peix amb fideus* 11</p> <p>Llom de porc a la planxa</p> <p>Enciam i pipes</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Arròs a la cassola (vegetal) 12</p> <p>Bistec de vedella amb carbassó i patata al forn</p> <p>Enciam i remolatxa</p> <p>Postres de soia</p>	<p>Bledes i patata amb oli d'all confitat 13</p> <p>Cuixetes de pollastre al forn amb orenga</p> <p>Tomàquet al forn</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Cigrons amb verdures 14</p> <p>Bacallà al forn a la mel amb ceba i pebrot</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Espirals* al pesto (oli d'oliva i alfàbrega) 15</p> <p>Hamburguesa* de vedella a la planxa</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>Arròs tres delícies vegetal (mongeta t., pastanaga i blat de moro) 18</p> <p>Llimanda al forn</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Mongeta blanca estofada 19</p> <p>Llom de porc amb salsa de tomàquet</p> <p>Enciam amanit</p> <p>Postres de soia</p>	<p>Brou d'au amb fideus* 20</p> <p>Mandonguilles* mixtes amb sipia</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Tallarins* saltats amb verdures 21</p> <p>Verat escabetxat</p> <p>Enciam i pipes</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Crema de verdures del temps 22</p> <p>Gall dindi al forn amb herbes provençals</p> <p>Patates fregides</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>Arròs amb verdures 25</p> <p>Llenguadina al forn</p> <p>Enciam i cogombre</p>	<p>Pèsols i patata al vapor 26</p> <p>Salsitxes*d'au amb salsa de tomàquet</p>	<p>Escudella catalana (cigrons, verdures, fideus* i 27</p> <p>Llom de porc a la planxa amb patata i ceba</p> <p>Enciam i col lombarda</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 i raïm.

* La carn de proximitat (pollastre, gall dindi, vedella i porc) i peix d'aquest mes (llenguadina, llimanda, verat, lluç i bacallà) de temporada segons mercat.

* Làctics La Fageda. Sucre integral de Panela BIO



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
*Cal verificar que cap dels ingredients utilitzats conté o pot contenir ou i/o ingred. Làctics **Fregits en oli nou.				1
Llenties estofades amb verdures (carbassó, ceba i pebrot) 8 Gall dindi arrebossat** Enciam i olives Fruita del temps	Bròquil i patata al vapor 9 Butifarra* de porc al forn Enciam i pastanaga logurt s/lactosa	Macarrons a la napolitana (s/formatge ratllat) 10 Remenat d'ou amb xampinyons Fruita del temps	Arròs integral amb verdures 11 Pollastre al forn Amanida verda Fruita del temps	Crema de carbassa amb crostons 12 Cuscus amb verdures i pollastre Fruita del temps
Brou de peix amb fideus 15 Escalopa de porc* Enciam i pipes Fruita del temps	Arròs a la cassola (vegetal) 16 Truita de carbassó i patata Enciam i remolatxa logurt s/lactosa	Bledes i patata amb oli d'all confitat 17 Cuixetes de pollastre al forn amb orenga Tomàquet al forn Fruita del temps	Cigrons amb verdures 18 Truita a la francesa amb formatge Fruita del temps	Corbatins al pesto (oli d'oliva i alfàbrega) 19 Hamburguesa* de vedella a la planxa Enciam i blat de moro Fruita del temps
Arròs tres delícies vegetal (mongeta t., pastanaga i blat de moro) 22 Bistec de vedella a la planxa Enciam i pastanaga Fruita del temps	Mongeta blanca estofada 23 Ous durs amb Salsa de tomàquet Enciam amanit logurt s/lactosa	Brou d'au amb fideus 24 Mandonguilles* mixtes amb sipia Fruita del temps	Tallarins saltats amb verdures 25 Pollastre escabetxat Enciam i pipes Fruita del temps	Crema de verdures del temps 26 Gall dindi al forn amb herbes provençals Patates fregides Fruita del temps
Arròs amb verdures 29 Bistec de vedella a la planxa Enciam i cogombre Fruita del temps	Pèsols i patata al vapor 30 Salsitxes*d'au amb salsa de tomàquet logurt s/lactosa	Escudella catalana (cigrons, verdures i fideus) 31 Truita de patata i ceba Enciam i col lombarda 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 i raïm.
 * La carn de proximitat (pollastre, gall dindi, vedella i porc) i peix d'aquest mes (llenguadina, llimanda, verat, lluç i bacallà) de temporada segons mercat.
 * 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 lactosa.</p> <p>**Fregits en oli nou.</p>				1
<p>Llenties estofades amb verdures (carbassó, ceba i pebrot) 4</p> <p>Bacallà al forn amb llit de tomàquet</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Bròquil i patata al vapor 5</p> <p>Lluç a l'andalussa**</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>logurt s/lactosa</p>	<p>Macarrons a la napolitana (s/formatge ratllat) 6</p> <p>Remenat d'ou amb xampinyons</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Arròs integral amb verdures 7</p> <p>Llenguadina al forn</p> <p>Amanida verda</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Crema de carbassa amb crostons 8</p> <p>Cuscus amb verdures i pollastre</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>Brou de peix amb fideus 11</p> <p>Escalopa de porc*</p> <p>Enciam i pipes</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Arròs a la cassola (vegetal) 12</p> <p>Truita de carbassó i patata</p> <p>Enciam i remolatxa</p> <p>logurt s/lactosa</p>	<p>Bledes i patata amb oli d'all confitat 13</p> <p>Cuixetes de pollastre al forn amb orenga</p> <p>Tomàquet al forn</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Cigrons amb verdures 14</p> <p>Bacallà al forn a la mel amb ceba i pebrot</p> <p>Patates fregides**</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Corbatins al pesto (oli d'oliva i alfàbrega) 15</p> <p>Hamburguesa* de vedella a la planxa</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>Arròs tres delícies vegetal (mongeta t., pastanaga i blat de moro) 18</p> <p>Llimanda al forn</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Mongeta blanca estofada 19</p> <p>Ous durs amb Salsa de tomàquet</p> <p>Enciam amanit</p> <p>logurt s/lactosa</p>	<p>Brou d'au amb fideus 20</p> <p>Mandonguilles* mixtes amb sipia</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Tallarins saltats amb verdures 21</p> <p>Verat escabetxat</p> <p>Enciam i pipes</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Crema de verdures del temps 22</p> <p>Gall dindi al forn amb herbes provençals</p> <p>Patates fregides</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>Arròs amb verdures 25</p> <p>Llenguadina al forn</p> <p>Enciam i cogombre</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Pèsols i patata al vapor 26</p> <p>Salsitxes*d'au amb salsa de tomàquet</p> <p>logurt s/lactosa</p>	<p>Escudella catalana (cigrons, verdures i fideus) 27</p> <p>Truita de patata i ceba</p> <p>Enciam i col lombarda</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 i raïm.

* La carn de proximitat (pollastre, gall dindi, vedella i porc) i peix d'aquest mes (llenguadina, llimanda, verat, lluç i bacallà) de temporada segons mercat.

* 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>				1
<p>Llenties estofades amb verdures (carbassó, ceba i pebrot) 4</p> <p>Bacallà al forn amb llit de tomàquet</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Bròquil i patata al vapor 5</p> <p>Butifarra* de porc al forn</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Postres de soia</p>	<p>Macarrons a la napolitana (s/formatge ratllat) 6</p> <p>Remenat d'ou amb xampinyons</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Arròs integral amb verdures 7</p> <p>Llenguadina al forn</p> <p>Amanida verda</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Crema de carbassa amb crostons 8</p> <p>Cuscus amb verdures i pollastre</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>Brou de peix amb fideus 11</p> <p>Escalopa de porc*</p> <p>Enciam i pipes</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Arròs a la cassola (vegetal) 12</p> <p>Truita de carbassó i patata</p> <p>Enciam i remolatxa</p> <p>Postres de soia</p>	<p>Bledes i patata amb oli d'all confitat 13</p> <p>Cuixetes de pollastre al forn amb orenga</p> <p>Tomàquet al forn</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Cigrons amb verdures 14</p> <p>Bacallà al forn a la mel amb ceba i pebrot</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Corbatins al pesto (oli d'oliva i alfàbrega) 15</p> <p>Hamburguesa* d'au a la planxa</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>Arròs tres delícies vegetal (mongeta t., pastanaga i blat de moro) 18</p> <p>Llimanda al forn</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Mongeta blanca estofada 19</p> <p>Ous durs amb Salsa de tomàquet</p> <p>Enciam amanit</p> <p>Postres de soia</p>	<p>Brou d'au amb fideus 20</p> <p>Mandonguilles* de porc amb sípia</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Tallarins saltats amb verdures 21</p> <p>Verat escabetxat</p> <p>Enciam i pipes</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Crema de verdures del temps 22</p> <p>Gall dindi al forn amb herbes provençals</p> <p>Patates fregides</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>Arròs amb verdures 25</p> <p>Llenguadina al forn</p> <p>Enciam i cogombre</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Pèsols i patata al vapor 26</p> <p>Salsitxes*d'au amb salsa de tomàquet</p> <p>Postres de soia</p>	<p>Escudella catalana (cigrons, verdures i fideus) 27</p> <p>Truita de patata i ceba</p> <p>Enciam i col lombarda</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 i raïm.

* La carn de proximitat (pollastre, gall dindi, vedella i porc) i peix d'aquest mes (llenguadina, llimanda, verat, lluç i bacallà) de temporada segons mercat.

* Làctics La Fageda. Sucre integral de Panela BIO



sopars

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1	2	3	4	5
Plat únic: Quinoa amb verdures i tofu al curri Fruita	Arròs amb col i fesols Conill a la cassola Fruita	Graellada de verdures i patata al caliu Pernilets de pollastre Fruita	Brou d'au amb pistons Gall dindi amb pèsols Iogurt natural	Bledes i patata amb oli d'oliva Truita a la francesa Fruita
Crema de verdures amb crostons Sasitxes vegetals al forn Fruita	Espinacs a la catalana Escrita al forn amb patata Fruita	Vichissoise Truita de patata xerris amanits Fruita	Tallarins saltat amb verdures Xai al forn Fruita	Pèsols amb blat de moro i pastanaga Tonyina a la planxa Fruita
Crema de pastanaga Gall dindi a la planxa patates fregides Fruita	Espirals amb salsa de bolets Bacallà al papillot Fruita	Plat únic: Cuscús amb verdures i cigrons Poma al forn	Bledes i patata Conill a la cassola escarola amanida Fruita	Tiburons amb tomàquet i formatge Truita a la francesa Poma al forn
Pastís de puré de patata i xiriviva Remenat d'ous Fruita	Carxofes i pèsols Magre de porc al forn amb salsa agredolça Fruita	Brou de peix i arròs Dorada al forn amb tomàquet al forn Iogurt		

Sopar saludable



MENJADOR FUTUR
FUNDACIÓ FUTUR

Fruïtes i verdures de temporada

poma
taronja
plàtan
kiwi
litchi
pinya
rave
pèsols
col lombarda
carxofa
albergínia
nap



BON PROFIT!

Sabies que...

Els llegums destaquen tant pels nutrients beneficiosos que contenen (fibra, vitamines, minerals, antioxidants, proteïnes, hidrats de carboni), com pel fet de no aportar (o d'aportar-los en molt petites quantitats)

aquells nutrients que es recomana limitar (sal, greixos saturats i sucres).



Les proteïnes dels llegums

Per la seva riquesa en proteïnes, són uns substituïts ideals de les carns, de les quals, al nostre entorn, se'n fa un consum excessiu. Per exemple, 100 grams de lleties seques contenen 24 grams de proteïnes, mentre que 100 grams de filet de vedella o de pit de pollastre, n'aporten 20 grams.



Hamburgueses amb mongetes vermelles

- * 700 mongetes cuites * 6 cebes tendres petites * 3 pastanagues mitjanes * 2 grams d'all * julivert picat * 50 gr de pa ratllat * pebre negre * 3 cullerades d'oli d'oliva * sal iodada
1. Ratllar les pastanagues, picar els alls, tallar la ceba
 2. Triturat les mongetes i mesclar amb la resta d'ingredients
 3. Formar unes 12 hamburgueses i arrebossar amb pa ratllat
 4. Daurar dins una paella o al forn

