

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>2</p> <p>Amanida de pasta (tomàquet, formatge i pastanaga) Lluç al forn amb salsa verda Fruita de temps</p>	<p>3</p> <p>Cigrons estofats Truita de carbassó amb enciam i tomàquet logurt natural</p>	<p>4</p> <p>Amanida russa Pollastre a l'alet amb cuscús Fruita del temps</p>	<p>5</p> <p>Crema de carbassó Mandonguilles de vedella amb arròs Fruita del temps</p>	<p>6</p> <p>Arròstres delícies (pèsol, truita i permil dolç) Escalopa de porc amb enciam i olives Fruita del temps</p>
<p>9</p> <p>FESTIU</p>	<p>10</p> <p>Espirals al pesto Ous farcits de tonyina, enciam i olives logurt natural</p>	<p>11</p> <p>Vichyssoise Pizza de pernil dolç i formatge Fruita del temps</p>	<p>12</p> <p>Arròs integral amb tomàquet Sonso a l'andalusa amb enciam i pastanaga Fruita del temps</p>	<p>13</p> <p>Amanida de lleties (espinacs, raves i tomàquet) Botifarra de porc al forn amb patates Fruita del temps</p>
<p>16</p> <p>Amanida d'arròs (blat de moro i pernil dolç) Bacallà al forn amb ceba i tomàquet Fruita del temps</p>	<p>17</p> <p>Mongeta blanca amb un raig d'oli Truita de carbassó i patata amb tomàquet i formatge fresc Fruita del temps</p>	<p>18</p> <p>Mongeta tendra, patata i pastanaga Llimanda al forn amb enciam i olives Fruita del temps</p>	<p>19</p> <p>Amanida d'arròs (tonyina, olives i pastanaga) Llom de porc rostit amb pinya, ceba i pastanaga Fruita del temps</p>	<p>20</p> <p>Crema de pastanaga Plat combinat (pollastre arrebossat, bunyols de bacallà, mig ou farcit, croquetes, patates fregides) Gelat</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.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>2</p> <p>Amanida de pasta (tomàquet, formatge i pastanaga) Lluç al forn amb salsa verda Fruita de temps</p>	<p>3</p> <p>Cigrons estofats Truita de carbassó amb enciam i tomàquet logurt natural</p>	<p>4</p> <p>Amanida russa Pollastre a l'allet amb arròs Fruita del temps</p>	<p>5</p> <p>Crema de carbassó Mandonguilles de vedella amb arròs Fruita del temps</p>	<p>6</p> <p>Arròstres delícies (pèsol, truita i pernil dolç) Escalopa de porc amb enciam i olives Fruita del temps</p>
<p>9</p> <p>FESTIU</p>	<p>10</p> <p>Espirals al pesto Ous farcits de tonyina, enciam i olives logurt natural</p>	<p>11</p> <p>Vichyssoise Pizza de pernil dolç i formatge Fruita del temps</p>	<p>12</p> <p>Arròs integral amb tomàquet Sonso a l'andalusa amb enciam i pastanaga Fruita del temps</p>	<p>13</p> <p>Amanida de lleties (espinacs, raves i tomàquet) Botifarra de porc al forn amb patates Fruita del temps</p>
<p>16</p> <p>Amanida d'arròs (blat de moro i pernil dolç) Bacallà al forn amb ceba i tomàquet Fruita del temps</p>	<p>17</p> <p>Mongeta blanca amb un raig d'oli Truita de carbassó i patata amb tomàquet i formatge fresc Fruita del temps</p>	<p>18</p> <p>Mongeta tendra, patata i pastanaga Llimanda al forn amb enciam i olives Fruita del temps</p>	<p>19</p> <p>Amanida d'arròs (tonyina, olives i pastanaga) Llom de porc rostit amb pinya, ceba i pastanaga Fruita del temps</p>	<p>20</p> <p>Crema de pastanaga Plat combinat (pollastre arrebossat, mig ou farcit, patates fregides) Gelats</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.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2	3	4	5	6
Amanida de pasta (tomàquet, tonyina i pastanaga) Lluç al forn amb salsa verda Fruita de temps	Cigrons estofats Truita de carbassó amb enciam i tomàquet Postre de soja	Amanida russa Pollastre a l'allet amb arròs Fruita del temps	Crema de carbassó Mandonguilles de vedella amb arròs Fruita del temps	Aròstres delícies (pèsol, truita i pernil dolç) Escalopa de porc amb enciam i olives Fruita del temps
9	10	11	12	13
FESTIU	Espirals al pesto Ous farcits de tonyina, enciam i olives Postre de soja	Vichyssoise Pizza de pernil dolç (sense formatge) Fruita del temps	Arròs integral amb tomàquet Sonso a l'andalusa amb enciam i pastanaga Fruita del temps	Amanida de lleties (espinacs, raves i tomàquet) Botifarra de porc al forn amb patates Fruita del temps
16	17	18	19	20
Amanida d'arròs (blat de moro i pernil dolç) Bacallà al forn amb ceba i tomàquet Fruita del temps	Mongeta blanca amb un raig d'oli Truita de carbassó i patata amb enciam i tomàquet Fruita del temps	Mongeta tendra, patata i pastanaga Llimanda al forn amb enciam i olives Fruita del temps	Amanida d'arròs (tonyina, olives i pastanaga) Llom de porc rostit amb pinya, ceba i pastanaga Fruita del temps	Crema de pastanaga Plat combinat (pollastre arrebossat, mig ou farcit, i, patates fregides) Postre de soja

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.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>2</p> <p>Amanida de pasta (tomàquet, tonyina i pastanaga) Lluç al forn amb salsa verda Fruita de temps</p>	<p>3</p> <p>Cigrons estofats Trita de carbassó amb enciam i tomàquet Postre de soja</p>	<p>4</p> <p>Amanida russa Pollastre a l'allet amb arròs Fruita del temps</p>	<p>5</p> <p>Crema de carbassó Gall dindi amb arròs Fruita del temps</p>	<p>6</p> <p>Arròstres delícies (pèsol, truita i permil dolç) Escalopa de porc amb enciam i olives Fruita del temps</p>
<p>9</p> <p>FESTIU</p>	<p>10</p> <p>Espirals al pesto Ous farcits de tonyina, enciam i olives Postre de soja</p>	<p>11</p> <p>Vichyssoise Pizza de pernil dolç (sense formatge) Fruita del temps</p>	<p>12</p> <p>Arròs integral amb tomàquet Sonso a l'andalusa amb enciam i pastanaga Fruita del temps</p>	<p>13</p> <p>Amanida de lleties (espinacs, raves i tomàquet) Botifarra de porc al forn amb patates Fruita del temps</p>
<p>16</p> <p>Amanida d'arròs (blat de moro i pernil dolç) Bacallà al forn amb ceba i tomàquet Fruita del temps</p>	<p>17</p> <p>Mongeta blanca amb un raig d'oli Trita de carbassó i patata amb enciam i tomàquet Fruita del temps</p>	<p>18</p> <p>Mongeta tendra, patata i pastanaga Llimanda al forn amb enciam i olives Fruita del temps</p>	<p>19</p> <p>Amanida d'arròs (tonyina, olives i pastanaga) Llom de porc rostit amb pinya, ceba i pastanaga Fruita del temps</p>	<p>20</p> <p>Crema de pastanaga Plat combinat (pollastre arrebossat, mig ou farcit, i, patates fregides) Postre de soja</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.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2 Amanida de pasta (tomàquet, tonyina i pastanaga) Lluç al forn amb salsa verda Fruita de temps	3 Cigrons estofats Llom de porc a la planxa amb enciam i tomàquet Postre de soja	4 Amanida russa Pollastre a l'allet amb arròs Fruita del temps	5 Crema de carbassó Gall dindi amb arròs Fruita del temps	6 Arròstres delícies (pèsol, pastanaga i pernil dolç) Escalopa de porc amb enciam i olives Fruita del temps
9 FESTIU	10 Espirals al pesto Pollastre al forn amb enciam i olives Postre de soja	11 Vichyssoise Pizza de pernil dolç (sense formatge) Fruita del temps	12 Arròs integral amb tomàquet Sonso a l'andalusa amb enciam i pastanaga Fruita del temps	13 Amanida de lleties (espinacs, raves i tomàquet) Botifarra de porc al forn amb patates Fruita del temps
16 Amanida d'arròs (blat de moro i pernil dolç) Bacallà al forn amb ceba i tomàquet Fruita del temps	17 Mongeta blanca amb un raig d'oli Gall dindi al forn amb enciam i tomàquet Fruita del temps	18 Mongeta tendra, patata i pastanaga Llimanda al forn amb enciam i olives Fruita del temps	19 Amanida d'arròs (tonyina, olives i pastanaga) Llom de porc rostit amb pinya, ceba i pastanaga Fruita del temps	20 Crema de pastanaga Pollastre arrebossat amb patates fregides Postre de soja

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.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2 Cuscús amb verdures i pollastre logurt natural	3 "Salmorejo" Hamburguesa de vedella amb patates Fruita amb formatge fresc	4 Parrillada de verdures Truita de formatge Fruita del temps	5 Macarrons amb tomàquet Rap al forn logurt natural	6 Vichyssoise Gall dindi al forn amb ceba i tomàquet Fruita del temps
9 Mongeta tendra i patata Remenat d'ous amb xampinyons	10 Amanida de pasta Lluç al forn amb salsa verda Fruita del temps	11 Minestra de verdures Costelletes de conill arrebossades Macedònia de fruites	12 Sopa de fideus Truita a la francesa amb tomàquet amanit Flam	13 Gaspatxo de síndria Pizza de pernil dolç i formatge Fruita del temps
16 Crema de carbassó Gall dindi amb verdures logurt natural	17 Tortelini amb salsa de formatge Llenguado a la planxa amb llimona Macedònia de fruites	18 Hummus amb tires de pastanaga crua Truita d'espínacs Fruita del temps	19 Espàrrecs verds a la planxa Calamars a la romana amb amanida logurt natural	20 Escalivada Pollastre al forn amb ceba Fruita del temps
24	25	26	27	

Fruïtes i verdures "de temporada"

Nespra
Cirera
Prèssec
Albercoc
Prunes
Gerds

Mongeta tendra
Carbassó
Tomàquet
Pastanaga
Enciam
Cogombre
Pebrot
Rave



BON PROFIT!

Sabies que...

A l'estiu, amb l'arribada de la calor i la pujada de les temperatures és molt important mantenir-se ben hidratats, sobre tot els nens, que estan en fase de creixement i realitzen molta activitat física. Aquí teniu alguns consells:

- No esperar a tenir sensació de set per beure
- Triar aigua abans que altres begudes
- Menjar sopes i cremes fredes
- Menjar fruita i verdura (aporten importants quantitats d'aigua a l'organisme i antioxidants)



Recorda!

Cada vegada més, a les ciutats podem veure horts urbans en petites parcel·les, balcons i terrasses. Cultivar un petit hort a casa ens aporta moltes coses:

- És una activitat divertida, relaxant i disminueix l'estrès
- Potencia la nostra capacitat d'observació del medi ambient
- Podem menjar-nos les hortalisses un minut després de collir-les, en el punt òptim de maduració
- Ens podem menjar aliments que nosaltres mateixos hem cultivat.



Fundació Futur ha estat treballant aquest últim any en el projecte contra la pobresa alimentària Menja Futur, en el que col·laboren diverses entitats socials.

Si vols saber-ne més entra a www.futur.cat

Et volem donar les gràcies per ajudar-nos a cuinar un futur millor!

