

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		1	2	3
		Espirals al pesto suau Bacallà amb ceba, pebrot i tomàquet Fruita del temps	Crema de carbassó Pollastre a l'allet amb amanida Fruita del temps	Amanida d'arròs (pastanaga, olives, blat de moro, tomàquets i tonyina) Llimanda al forn amb ceba, pebrots i tomàquet Fruita del temps
6	7	8	9	10
Pasta a la carbonara (crema de llet i bacó) Lluç al forn amb salsa verda Fruita de temps	Mongeta verda amb patata i pastanaga Botifarra al forn amb amanida logurt natural	Gaspatxo Pollastre al forn i cuscús amb cigrons Fruita del temps	Arròs integral amb verdures Peix perla a l'andalusa amb enciam i pastanaga Fruita del temps	Amanida de cigrons (enciam, tomàquet, pebrot, cogombre, pastanaga i olives) Trita de patates i ceba Fruita del temps
13	14	15	16	17
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 Trita de carbassó i patata amb tomàquet i formatge fresc logurt natural	Pèsols i patata Pollastre al forn amb enciam i olives Fruita del temps	Macarrons napolitana (tomàquet, ceba, pastanaga i carbassó) Llom de porc a la llet Fruita del temps	Crema de verdures Mandonguilles de vedella a la jardinera (pèsols i daus de pastanaga) Fruita del temps
20	21			
Llenties estofades Remenat d'ou amb xampinyons i porro Fruita del temps	Amanida verda (enciam, pastanaga i tomàquet) Plat combinat (pollastre arrebossat, bunyols de bacallà, mig ou farcit, croquetes, patates fregides) Gelats			

**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, meló i síndria  
La carn aquest mes: pollastre, gall d'indi, vedella i porc) i peix (lluç, peix perla, llimanda i bacallà)  
Làctics La Fageda.  
Sucre integral de Panela BIO

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		1	2	3
		Espirals al pesto suau Bacallà amb ceba, pebrot i tomàquet Fruita del temps	Crema de carbassó Pollastre a l'allet amb amanida Fruita del temps	Amanida d'arròs (pastanaga, olives, blat de moro, tomàquets i tonyina) Llimanda al forn amb ceba, pebrots i tomàquet Fruita del temps
6	7	8	9	10
Pasta a amb tomàquet Lluç al forn amb salsa verda Fruita de temps	Mongeta verda amb patata i pastanaga Botifarra al forn amb amanida Postra de soja	Gaspatxo Pollastre al forn i cuscús amb cigrons Fruita del temps	Arròs integral amb verdures Lluç a la andalusa amb enciam i pastanaga Fruita del temps	Amanida de cigrons (enciam, tomàquet, pebrot, cogombre, pastanaga i olives) Truita de patates i ceba Fruita del temps
13	14	15	16	17
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 tomàquet i cogombre Postra de soja	Pèsols i patata Pollastre al forn amb enciam i olives Fruita del temps	Macarrons napolitana (tomàquet, ceba, pastanaga i carbassó) Llom de porc planxa amb amanida Fruita del temps	Crema de verdures Mandonguilles de porc a la jardinera (pèsols i daus de pastanaga) Fruita del temps
20	21			
Llenties estofades Remenat d'ou amb xampinyons i porro Fruita del temps	Amanida verda (enciam, pastanaga i tomàquet) Plat combinat (pollastre arrebossat, pizza vegetal, mig ou farcit, patates fregides) Fruita en almívar			

**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, meló i síndria  
La carn aquest mes: pollastre, gall d'indi, vedella i porc) i peix (lluç, peix perla, llimanda i bacallà)  
Làctics La Fageda.  
Sucre integral de Panela BIO

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		1	2	3
		Espirals* al pesto suau Bacallà amb ceba, pebrot i tomàquet Fruita del temps	Crema de carbassó Pollastre a l'allet amb amanida Fruita del temps	Amanida d'arròs (pastanaga, olives, blat de moro, tomàquets i tonyina) Llimanda al forn amb ceba, pebrots i tomàquet Fruita del temps
6	7	8	9	10
Pasta* a amb tomàquet Lluç al forn amb salsa verda Fruita de temps	Mongeta verda amb patata i pastanaga Botifarra al forn amb amanida logurt natural	Gaspatxo Pollastre al forn amb cigrons Fruita del temps	Arròs integral amb verdures Lluç a la andalusa amb enciam i pastanaga Fruita del temps	Amanida de cigrons (enciam, tomàquet, pebrot, cogombre, pastanaga i olives) Hamburguesa de vedella planxa Fruita del temps
13	14	15	16	17
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 Hamburguesa de vedella amb tomàquet i formatge fresc logurt natural	Pèsols i patata Pollastre al forn amb enciam i olives Fruita del temps	Macarrons* napolitana (tomàquet, ceba, pastanaga i carbassó) Llom de porc a la llet Fruita del temps	Crema de verdures Mandonguilles de vedella a la jardinera (pèsols i daus de pastanaga) Fruita del temps
20	21			
Lenties estofades Lluç al forn amb llit de ceba i tomàquet Fruita del temps	Amanida verda (enciam, pastanaga i tomàquet) Plat combinat (pollastre arrebossat, pizza vegetal, patates fregides) Gelats			

**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, meló i síndria  
La carn aquest mes: pollastre, gall d'indi, vedella i porc i peix (lluç, peix perla, llimanda i bacallà)  
Làctics La Fageda.  
Sucre integral de Panela BIO  
\*\*pasta sense gluten i s/ou

Elena Juez. Dietista-Nutricionista col. Num 382



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		1	2	3
		Espirals* al pesto suau Bacallà amb ceba, pebrot i tomàquet Fruita del temps	Crema de carbassó Pollastre a l'allet amb amanida Fruita del temps	Amanida d'arròs (pastanaga, olives, blat de moro, tomàquets i tonyina) Llimanda al forn amb ceba, pebrots i tomàquet Fruita del temps
6	7	8	9	10
Pasta* a amb tomàquet Lluç al forn amb salsa verda Fruita de temps	Mongeta verda amb patata i pastanaga Botifarra al forn amb amanida Postra de soja	Gaspatxo Pollastre al forn amb cigrons Fruita del temps	Arròs integral amb verdures Lluç a la andalusa amb enciam i pastanaga Fruita del temps	Amanida de cigrons (enciam, tomàquet, pebrot, cogombre, pastanaga i olives) Hamburguesa de vedella planxa Fruita del temps
13	14	15	16	17
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 Hamburguesa de vedella amb tomàquet i cogombre Postra de soja	Pèsols i patata Pollastre al forn amb enciam i olives Fruita del temps	Macarrons* napolitana (tomàquet, ceba, pastanaga i carbassó) Llom de porc planxa amb amanida Fruita del temps	Crema de verdures Mandonguilles de vedella a la jardinera (pèsols i daus de pastanaga) Fruita del temps
20	21			
Llenties estofades Lluç al forn amb llit de ceba i tomàquet Fruita del temps	Amanida verda (enciam, pastanaga i tomàquet) Crema de pastanaga Plat combinat (pollastre arrebossat, pizza vegetal, patates fregides) Fruita en almívar			

**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, meló i síndria  
La carn aquest mes: pollastre, gall d'indi, vedella i porc i peix (lluç, peix perla, llimanda i bacallà)  
Làctics La Fageda.  
Sucre integral de Panela BIO  
\*\*pasta sense gluten i s/ou

Elena Juez. Dietista-Nutricionista col. Num 382

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		1	2	3
		Espirals al pesto suau Bacallà amb ceba, pebrot i tomàquet Fruita del temps	Crema de carbassó Pollastre a l'allet amb amanida Fruita del temps	Amanida d'arròs (pastanaga, olives, blat de moro, tomàquets i tonyina) Llimanda al forn amb ceba, pebrots i tomàquet Fruita del temps
6	7	8	9	10
Pasta* a amb tomàquet Lluç al forn amb salsa verda Fruita de temps	Mongeta verda amb patata i pastanaga Botifarra al forn amb amanida Postra de soja	Gaspatxo Pollastre al forn i cuscús amb cigrons Fruita del temps	Arròs integral amb verdures Lluç a la andalusa amb enciam i pastanaga Fruita del temps	Amanida de cigrons (enciam, tomàquet, pebrot, cogombre, pastanaga i olives) Trita de patates i ceba Fruita del temps
13	14	15	16	17
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 Trita de carbassó i patata amb tomàquet i cogombre Postra de soja	Pèsols i patata Pollastre al forn amb enciam i olives Fruita del temps	Macarrons napolitana (tomàquet, ceba, pastanaga i carbassó) Llom de porc planxa amb amanida Fruita del temps	Crema de verdures Mandonguilles de vedella a la jardinera (pèsols i daus de pastanaga) Fruita del temps
20	21			
Llenties estofades Remenat d'ou amb xampinyons i porro Fruita del temps	Amanida verda (enciam, pastanaga i tomàquet) Plat combinat (pollastre arrebossat, pizza vegetal, mig ou farcit, patates fregides) Fruita en almívar			

**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, meló i síndria  
La carn aquest mes: pollastre, gall d'indi, vedella i porc) i peix (lluç, peix perla, llimanda i bacallà)  
Làctics La Fageda.  
Sucre integral de Panela BIO

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		1 Espirals* al pesto suau Bacallà amb ceba, pebrot i tomàquet Fruita del temps	2 Crema de carbassó Pollastre a l'allet amb amanida Fruita del temps	3 Amanida d'arròs (pastanaga, olives, blat de moro, tomàquets i tonyina) Llimanda al forn amb ceba, pebrots i tomàquet Fruita del temps
6 Pasta* amb tomàquet Lluç al forn amb salsa verda Fruita de temps	7 Mongeta verda amb patata i pastanaga Botifarra al forn amb amanida logurt natural	8 Gaspatxo Pollastre al forn i amb cigrons Fruita del temps	9 Arròs integral amb verdures Lluç a la andalusa amb enciam i pastanaga Fruita del temps	10 Amanida de cigrons (enciam, tomàquet, pebrot, cogombre, pastanaga i olives) Trita de patates i ceba Fruita del temps
13 Amanida d'arròs (blat de moro i pernil dolç) Bacallà al forn amb ceba i tomàquet Fruita del temps	14 Mongeta blanca amb un raig d'oli Trita de carbassó i patata amb tomàquet i formatge fresc logurt natural	15 Pèsols i patata Pollastre al forn amb enciam i olives Fruita del temps	16 Macarrons* napolitana (tomàquet, ceba, pastanaga i carbassó) Llom de porc a la llet Fruita del temps	17 Crema de verdures Mandonguilles de vedella a la jardinera (pèsols i daus de pastanaga) Fruita del temps
20 Llenties estofades Remenat d'ou amb xampinyons i porro Fruita del temps	21 Amanida verda (enciam, pastanaga i tomàquet) Plat combinat (pollastre arrebossat*, pizza* vegetal, patates fregides) Fruita en almívar			

**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, meló i síndria  
La carn aquest mes: pollastre, gall d'indi, vedella i porc i peix (lluç, peix perla, llimanda i bacallà)  
Làctics La Fageda.  
Sucre integral de Panela BIO  
\*Pasta, pa i farines s/gluten

Elena Juez. Dietista-Nutricionista col. Num 382



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		1	2	3
		Espirals* al pesto suau Bacallà amb ceba, pebrot i tomàquet Fruita del temps	Crema de carbassó Pollastre a l'allet amb amanida Fruita del temps	Amanida d'arròs (pastanaga, olives, blat de moro, tomàquets i tonyina) Llimanda al forn amb ceba, pebrots i tomàquet Fruita del temps
6	7	8	9	10
Pasta* amb tomàquet Lluç al forn amb salsa verda Fruita de temps	Mongeta verda amb patata i pastanaga Botifarra al forn amb amanida Postra de soja	Gaspatxo Pollastre al forn i amb cigrons Fruita del temps	Arròs integral amb verdures Lluç a la andalusa amb enciam i pastanaga Fruita del temps	Amanida de cigrons (enciam, tomàquet, pebrot, cogombre, pastanaga i olives) Trita de patates i ceba Fruita del temps
13	14	15	16	17
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 Trita de carbassó i patata amb tomàquet i cogombre Postra de soja	Pèsols i patata Pollastre al forn amb enciam i olives Fruita del temps	Macarrons* napolitana (tomàquet, ceba, pastanaga i carbassó) Llom de porc planxa amb amanida Fruita del temps	Crema de verdures Mandonguilles de porc a la jardinera (pèsols i daus de pastanaga) Fruita del temps
20	21			
Llenties estofades Remenat d'ou amb xampinyons i porro Fruita del temps	Amanida verda (enciam, pastanaga i tomàquet) Plat combinat (pollastre arrebossat*, pizza* vegetal, mig ou farcit, patates fregides) Fruita en almívar			

**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, meló i síndria  
La carn aquest mes: pollastre, gall d'indi, vedella i porc i peix (lluç, peix perla, llimanda i bacallà)  
Làctics La Fageda.  
Sucre integral de Panela BIO  
\*pastes, pa i farines sense gluten

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		1 Espirals al pesto suau (oli d'oliva i alfàbrega) Bacallà amb ceba, pebrot i tomàquet Fruita del temps	2 Crema de carbassó Pollastre a l'allet amb amanida Fruita del temps	3 Amanida d'arròs (pastanaga, olives, blat de moro, tomàquets i tonyina) Llimanda al forn amb ceba, pebrots i tomàquet Fruita del temps
6 Pasta* amb tomàquet Lluç al forn amb salsa verda Fruita de temps	7 Mongeta verda amb patata i pastanaga Botifarra al forn amb amanida logurt natural	8 Gaspacho Pollastre al forn amb cigrons Fruita del temps	9 Arròs integral amb verdures Lluç a la andalusa amb enciam i pastanaga Fruita del temps	10 Amanida de cigrons (enciam, tomàquet, pebrot, cogombre, pastanaga i olives) Trita de patates i ceba Fruita del temps
13 Amanida d'arròs (blat de moro i pernil dolç) Bacallà al forn amb ceba i tomàquet Fruita del temps	14 Mongeta blanca amb un raig d'oli Trita de carbassó i patata amb tomàquet i formatge fresc logurt natural	15 Pèsols i patata Pollastre al forn amb enciam i olives Fruita del temps	16 Macarrons napolitana (tomàquet, ceba, pastanaga i carbassó) Llom de porc a la llet Fruita del temps	17 Crema de verdures Mandonguilles de vedella a la jardinera (pèsols i daus de pastanaga) Fruita del temps
20 Llenties estofades Remenat d'ou amb xampinyons i porro Fruita del temps	21 Amanida verda (enciam, pastanaga i tomàquet) Plat combinat (pollastre arrebossat*, pizza* vegetal, mig ou farcit, patates fregides) Fruita en almívar			

**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, meló i síndria  
La carn aquest mes: pollastre, gall d'indi, vedella i porc i peix (lluç, peix perla, llimanda i bacallà)  
Làctics La Fageda.  
Sucre integral de Panela BIO



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		1	2	3
		Espirals al pesto suau Bacallà amb ceba, pebrot i tomàquet Fruita del temps	Crema de carbassó Pollastre a l'allet amb amanida Fruita del temps	Amanida d'arròs (pastanaga, olives, blat de moro, tomàquets i tonyina) Llimanda al forn amb ceba, pebrots i tomàquet Fruita del temps
6	7	8	9	10
Pasta a la carbonara (crema de llet i bacó) Lluç al forn amb salsa verda Fruita de temps	Mongeta verda amb patata i pastanaga Botifarra al forn amb amanida logurt natural	Gaspatxo Pollastre al forn i cuscús Fruita del temps	Arròs integral amb verdures Peix perla a l'andalusa amb enciam i pastanaga Fruita del temps	Amanida de cigrons (enciam, tomàquet, pebrot, cogombre, pastanaga i olives) Trita de patates i ceba Fruita del temps
13	14	15	16	17
Amanida d'arròs (blat de moro i pernil dolç) Bacallà al forn amb ceba i tomàquet Fruita del temps	Sopa de tomàquet Trita de carbassó i patata amb tomàquet i formatge fresc logurt natural	Pèsols i patata Pollastre al forn amb enciam i olives Fruita del temps	Macarrons napolitana (tomàquet, ceba, pastanaga i carbassó) Llom de porc a la llet Fruita del temps	Crema de verdures Mandonguilles de vedella a la jardinera (pèsols i daus de pastanaga) Fruita del temps
20	21			
Arròs amb tomàquet Remenat d'ou amb xampinyons i porro Fruita del temps	Amanida verda (enciam, pastanaga i tomàquet) Plat combinat (pollastre arrebossat, bunyols de bacallà, mig ou farcit, croquetes, patates fregides) Gelat			

**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, meló i síndria  
La carn aquest mes: pollastre, gall d'indi, vedella i porc i peix (lluç, peix perla, llimanda i bacallà)  
Làctics La Fageda.  
Sucre integral de Panela BIO

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		1 Espirals al pesto suau Bacallà amb ceba, pebrot i tomàquet Fruita del temps	2 Crema de carbassó Pollastre a l'allet amb amanida Fruita del temps	3 Amanida d'arròs (pastanaga, olives, blat de moro, tomàquets) Llimanda al forn amb ceba, pebrots i tomàquet Fruita del temps
6 Pasta amb tomàquet Pollastre al forn amb enciam Fruita de temps	7 Mongeta verda amb patata i pastanaga Botifarra al forn amb amanida Postra de soja	8 Gaspatxo Pollastre al forn i cuscús amb cigrons Fruita del temps	9 Arròs integral amb verdures Hamburguesa planxa amb enciam i pastanaga Fruita del temps	10 Amanida de cigrons (enciam, tomàquet, pebrot, cogombre, pastanaga i olives) Trita de patates i ceba Fruita del temps
13 Amanida d'arròs (blat de moro i pernil dolç) Pollastre al forn amb ceba i tomàquet Fruita del temps	14 Mongeta blanca amb un raig d'oli Trita de carbassó i patata amb tomàquet i cogombre Postra de soja	15 Pèsols i patata Pollastre al forn amb enciam i olives Fruita del temps	16 Macarrons napolitana (tomàquet, ceba, pastanaga i carbassó) Llom de porc planxa amb amanida Fruita del temps	17 Crema de verdures Mandonguilles de vedella a la jardinera (pèsols i daus de pastanaga) Fruita del temps
20 Llenties estofades Remenat d'ou amb xampinyons i porro Fruita del temps	21 Amanida verda (enciam, pastanaga i tomàquet) Plat combinat (pollastre arrebossat, pizza vegetal, mig ou farcit, patates fregides) Fruita en almívar			

**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, meló i síndria  
La carn aquest mes: pollastre, gall d'indi, vedella i porc i peix (lluç, peix perla, llimanda i bacallà)  
Làctics La Fageda.  
Sucre integral de Panela BIO

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		1 Parrillada de verdures Trita de formatge Fruita del temps	2 Macarrons amb tomàquet Rap al forn logurt natural	3 Vichyssoise Gall dindi al forn amb ceba i tomàquet Fruita del temps
6 Mongeta tendra i patata Remenat d'ous amb xampinyons	7 Amanida de pasta Lluç al forn amb salsa verda Fruita del temps	8 Minestra de verdures Costelletes de conill arrebossades Macedònia de fruites	9 Sopa de fideus Trita a la francesa amb tomàquet amanit Flam	10 Gaspatxo de síndria Pizza de pernil dolç i formatge Fruita del temps
13 Crema de carbassó Gall dindi amb verdures logurt natural	14 Tortelini amb salsa de formatge Llenguado a la planxa amb llimona Macedònia de fruites	15 Hummus amb tires de pastanaga crua Trita d'espínacs Fruita del temps	68 Espàrrecs verds a la planxa Calamars a la romana amb amanida logurt natural	17 Escalivada Pollastre al forn amb ceba Fruita del temps
20 Cuscús amb verdures i pollastre logurt natural	21 "Salmorejo" Hamburguesa de vedella amb patates Fruita amb formatge fresc			

## Fruïtes i verdures "de temporada"

Nespra  
Cirera  
Préssec  
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](http://www.futur.cat)

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

