




dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2 Macarrons amb tomàquet i tonyina Trita de carbassó amb enciam i olives Fruita del temps	3 Bledes i patata Botifarra de porc amb enciam i tomàquet logurt natural	4 Arròs amb bolets Pollastre al forn amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps	5 Mongeta blanca estofada Lluç al forn enciam i col lombarda Fruita del temps	6 Crema de verdures Estofat de vedella amb verdures Fruita del temps
9 Llenties estofades amb verdures Ous durs amb salsa aurora, enciam i remolatxa Fruita del temps	10 Espaguetis al pesto suau Bacallà al forn amb enciam i pastanaga ratllada logurt natural	11 Sopa de peix Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita del temps	12 Arròs 3 delícies (pèsol, pernil i truita) Llenguadina la forn amb enciam i raves Fruita del temps	13 Bròquil i patata Pollastre a l'allet amb enciam i tomàquet Fruita del temps
16 Mongeta tendra, patata, pastanaga Lluç a la andalussa amb enciam i olives Fruita del temps	17 Cigrons estofats amb verdures Trita de patata i ceba amb enciam i remolatxa logurt natural	18 Arròs integral amb tomàquet Hamburguesa de pollastre amb enciam i pastanaga Fruita del temps	19 Fideus a la marinera Llom de porc rostit al forn amb verduretes Fruita del temps	20 Crema de carbassa Pizza de l'Encarna (pernil i formatge) Fruita del temps
23 Arròs a la cassola (costella i salsitxa de porc) Trita de formatge enciam i olives Fruita del temps	24 Llenties estofades Seitó a la andalussa amb enciam i pastanaga logurt natural	25 Brou de pollastre Pollastre al forn amb verduretes Fruita del temps	26 Espirals a la siciliana (tomàquet, alfàbrega, olives negres) Salsitxes amb llit de carbassó i ceba Fruita del temps	27 Pèsol i patata Lluç al forn Enciam i olives Fruita del temps
30 Macarrons a la bolonyesa Estofat de calamar Fruita del temps				



Fundació Futur és una organització social creada el 1996 amb la missió de generar un impacte positiu en la societat.

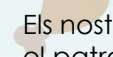


Cuinem amb productes de proximitat, ecològics i de comerç just.




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.


dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2 Macarrons amb tomàquet i tonyina Trita de carbassó amb enciam i olives Fruita del temps	3 Bledes i patata Botifarra de porc amb enciam i tomàquet Fruita del temps	4 Arròs amb bolets Pollastre al forn amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps	5 Mongeta blanca estofada Lluç al forn enciam i col lombarda Fruita del temps	6 Crema de verdures Estofat de porc amb verdures Fruita del temps
9 Lenties estofades amb verdures Ous durs amb salsa de tomàquet, enciam i remolatxa Fruita del temps	10 Espaguetis al pesto suau Bacallà al forn amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps	11 Sopa de peix Mandonguilles de porc a la jardinera Fruita del temps	12 Arròs 3 delícies (pèsol, pernil i truita) Llenguadina la forn enciam i raves Fruita del temps	13 Bròquil i patata Pollastre a l'allet amb enciam i tomàquet Fruita del temps
16 Mongeta tendra, patata, pastanaga Lluç a la andalussa amb enciam i olives Fruita del temps	17 Cigrons estofats amb verdures Trita de patata i ceba amb enciam i remolatxa Fruita del temps	18 Arròs integral amb tomàquet Hamburguesa de pollastre amb enciam i pastanaga Fruita del temps	19 Fideus a la marinera Llom de porc rostit al forn amb verdures Fruita del temps	20 Crema de carbassa Pizza de l'Encarna (pernil) Fruita del temps
23 Arròs a la cassola (costella i salsitxa de porc) Trita de verdures enciam i olives Fruita del temps	24 Lenties estofades Bacallà al forn amb enciam i pastanaga Fruita del temps	25 Brou de pollastre Pollastre al forn amb verdures Fruita del temps	26 Espirals a la siciliana (tomàquet, alfàbrega, olives negres) Salsitxes amb llit de carbassó i ceba Fruita del temps	27 Pèsol i patata Lluç al forn Enciam i olives Fruita del temps
30 Macarrons a la bolonyesa (carn picada de pollastre) Estofat de calamar Fruita del temps				



Fundació Futur és una organització social creada el 1996 amb la missió de generar un impacte positiu en la societat.

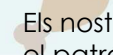


Cuinem amb productes de proximitat, ecològics i de comerç just.




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.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2 Macarrons amb tomàquet i tonyina Bacallà al forn amb enciam i olives Fruita del temps	3 Bledes i patata Botifarra de porc amb enciam i tomàquet logurt natural	4 Arròs amb bolets Pollastre al forn amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps	5 Mongeta blanca estofada Lluç al forn enciam i col lombarda Fruita del temps	6 Crema de verdures Estofat de vedella amb verdures Fruita del temps
9 Llenties estofades amb verdures Hamburguesa de pollastre, enciam i remolatxa Fruita del temps	10 Espaguetis al pesto suau Bacallà al forn amb enciam i pastanaga ratllada logurt natural	11 Sopa de peix Mandonguilles de vedella a la jardineria Fruita del temps	12 Arròs 3 delícies (pèsol, pastanaga i fruita) Llenguadina la forn enciam i raves Fruita del temps	13 Bròquil i patata Pollastre a l'allet amb enciam i tomàquet Fruita del temps
16 Mongeta tendra, patata, pastanaga Lluç a la andalussa amb enciam i olives Fruita del temps	17 Cigrons estofats amb verdures Bistec de vedeolla planxa, amb enciam i remolatxa logurt natural	18 Arròs integral amb tomàquet Hamburguesa de pollastre amb enciam i pastanaga Fruita del temps	19 Fideus a la marinera Llom de porc rostit al forn amb verduretes Fruita del temps	20 Crema de carbassa Pizza de l'Encarna (pernil i formatge) Fruita del temps
23 Arròs a la cassola (costella i salsitxa de porc) Pollastre al forn enciam i olives Fruita del temps	24 Llenties estofades Bacallà al forn amb enciam i pastanaga logurt natural	25 Brou de pollastre Pollastre al forn amb verduretes Fruita del temps	26 Espirals a la siciliana (tomàquet, alfàbrega, olives negres) Salsitxes amb llit de carbassó i ceba Fruita del temps	27 Pèsol i patata Lluç al forn Enciam i olives Fruita del temps
30 Macarrons a la bolonyesa Estofat de calamar 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.

*Pasta sense gluten i s/ou

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2 Macarrons amb tomàquet i tonyina Trita de carbassó amb enciam i olives Fruita del temps	3 Bledes i patata Botifarra de porc amb enciam i tomàquet Fruita del temps	4 Arròs amb bolets Pollastre al forn amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps	5 Mongeta blanca estofada Lluç al forn enciam i col lombarda Fruita del temps	6 Crema de verdures Estofat de vedella amb verdures Fruita del temps
9 Lenties estofades amb verdures Ous durs amb salsa de tomàquet, enciam i remolatxa Fruita del temps	10 Espaguetis al pesto suau Bacallà al forn amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps	11 Sopa de peix Mandonguilles de vedella a la jardineria Fruita del temps	12 Arròs 3 delícies (pèsol, pernil i truita) Llenguadina la forn enciam i raves Fruita del temps	13 Bròquil i patata Pollastre a l'allet amb enciam i tomàquet Fruita del temps
16 Mongeta tendra, patata, pastanaga Lluç a la andalussa amb enciam i olives Fruita del temps	17 Cigrons estofats amb verdures Trita de patata i ceba amb enciam i remolatxa Fruita del temps	18 Arròs integral amb tomàquet Hamburguesa de pollastre amb enciam i pastanaga Fruita del temps	19 Fideus a la marinera Llom de porc rostit al forn amb verduretes Fruita del temps	20 Crema de carbassa Pizza de l'Encarna (pernil) Fruita del temps
23 Arròs a la cassola (costella i salsitxa de porc) Trita de verdures enciam i olives Fruita del temps	24 Lenties estofades Bacallà al forn amb enciam i pastanaga Fruita del temps	25 Brou de pollastre Pollastre al forn amb verduretes Fruita del temps	26 Espirals a la siciliana (tomàquet, alfàbrega, olives negres) Salsitxes amb llit de carbassó i ceba Fruita del temps	27 Pèsol i patata Lluç al forn Enciam i olives Fruita del temps
30 Macarrons a la bolonyesa Estofat de calamar 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.


dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2 Macarrons amb tomàquet i tonyina Bacallà al forn amb enciam i olives Fruita del temps	3 Bledes i patata Botifarra de porc amb enciam i tomàquet Fruita del temps	4 Arròs amb bolets Pollastre al forn amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps	5 Mongeta blanca estofada Lluç al forn enciam i col lombarda Fruita del temps	6 Crema de verdures Estofat de vedella amb verdures Fruita del temps
9 Llenties estofades amb verdures Hamburguesa de pollastre, enciam i remolatxa Fruita del temps	10 Espaguetis al pesto suau Bacallà al forn amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps	11 Sopa de peix Mandonguilles de vedella a la jardineria Fruita del temps	12 Arròs 3 delícies (pèsol, pastanaga i fruita) Llenguadina la forn enciam i raves Fruita del temps	13 Bròquil i patata Pollastre a l'allet amb enciam i tomàquet Fruita del temps
16 Mongeta tendra, patata, pastanaga Lluç a la andalussa amb enciam i olives Fruita del temps	17 Cigrons estofats amb verdures Bistec de vedeolla planxa, amb enciam i remolatxa Fruita del temps	18 Arròs integral amb tomàquet Hamburguesa de pollastre amb enciam i pastanaga Fruita del temps	19 Fideus a la marinera Llom de porc rostit al forn amb verduretes Fruita del temps	20 Crema de carbassa Pizza de l'Encarna (pernil) Fruita del temps
23 Arròs a la cassola (costella i salsitxa de porc) Pollastre al forn enciam i olives Fruita del temps	24 Llenties estofades Bacallà al forn amb enciam i pastanaga Fruita del temps	25 Brou de pollastre Pollastre al forn amb verduretes Fruita del temps	26 Espirals a la siciliana (tomàquet, alfàbrega, olives negres) Salsitxes amb llit de carbassó i ceba Fruita del temps	27 Pèsol i patata Lluç al forn Enciam i olives Fruita del temps
30 Macarrons a la bolonyesa Estofat de calamar Fruita del temps				



Fundació Futur és una organització social creada el 1996 amb la missió de generar un impacte positiu en la societat.

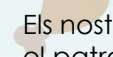


Cuinem amb productes de proximitat, ecològics i de comerç just.



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.

*Pasta sense gluten i s/ou

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2 Macarrons* amb tomàquet i tonyina Trita de carbassó amb enciam i olives Fruita del temps	3 Bledes i patata Botifarra de porc amb enciam i tomàquet logurt natural	4 Arròs amb bolets Pollastre al forn amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps	5 Mongeta blanca estofada Lluç al forn enciam i col lombarda Fruita del temps	6 Crema de verdures Estofat de vedella amb verdures Fruita del temps
9 Llenties estofades amb verdures Ous durs amb salsa aurora*, enciam i remolatxa Fruita del temps	10 Espaguetis* al pesto suau Bacallà al forn amb enciam i pastanaga ratllada logurt natural	11 Sopa de peix Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita del temps	12 Arròs 3 delícies (pèsol, pernil i truita) Llenguadina la forn enciam i raves Fruita del temps	13 Bròquil i patata Pollastre a l'allet amb enciam i tomàquet Fruita del temps
16 Mongeta tendra, patata, pastanaga Lluç a la andalussa* amb enciam i olives Fruita del temps	17 Cigrons estofats amb verdures Trita de patata i ceba amb enciam i remolatxa logurt natural	18 Arròs integral amb tomàquet Hamburguesa de pollastre amb enciam i pastanaga Fruita del temps	19 Fideus* a la marinera Llom de porc rostit al forn amb verduretes Fruita del temps	20 Crema de carbassa Pizza* de l'Encarna (pernil i formatge) Fruita del temps
23 Arròs a la cassola (costella i salsitxa de porc) Trita de formatge enciam i olives Fruita del temps	24 Llenties estofades Bacallà al forn amb enciam i pastanaga logurt natural	25 Brou de pollastre Pollastre al forn amb verduretes Fruita del temps	26 Espirals* a la siciliana (tomàquet, alfàbrega, olives negres) Salsitxes amb llit de carbassó i ceba Fruita del temps	27 Pèsol i patata Lluç al forn Enciam i olives Fruita del temps
30 Macarrons* a la bolonyesa Estofat de calamar 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.


*les nostres pastes, pa, farines i arrebossats són sense gluten

Dietista-Nutricionista Elena Juez Col. Num382


dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2 Macarrons* amb tomàquet i tonyina Trita de carbassó amb enciam i olives Fruita del temps	3 Bledes i patata Botifarra de porc amb enciam i tomàquet Fruita del temps	4 Arròs amb bolets Pollastre al forn amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps	5 Mongeta blanca estofada Lluç al forn enciam i col lombarda Fruita del temps	6 Crema de verdures Estofat de vedella amb verdures Fruita del temps
9 Llenties estofades amb verdures Ous durs amb salsa de tomàquet, enciam i remolatxa Fruita del temps	10 Espaguetis* al pesto suau Bacallà al forn amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps	11 Sopa de peix Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita del temps	12 Arròs 3 delícies (pèsol, pernil i truita) Llenguadina la forn enciam i raves Fruita del temps	13 Bròquil i patata Pollastre a l'allet amb enciam i tomàquet Fruita del temps
16 Mongeta tendra, patata, pastanaga Lluç a la andalussa* amb enciam i olives Fruita del temps	17 Cigrons estofats amb verdures Trita de patata i ceba amb enciam i remolatxa Fruita del temps	18 Arròs integral amb tomàquet Hamburguesa de pollastre amb enciam i pastanaga Fruita del temps	19 Fideus* a la marinera Llom de porc rostit al forn amb verduretes Fruita del temps	20 Crema de carbassa Pizza* de l'Encarna (pernil) Fruita del temps
23 Arròs a la cassola (costella i salsitxa de porc) Trita de verdures enciam i olives Fruita del temps	24 Llenties estofades Bacallà al forn amb enciam i pastanaga Fruita del temps	25 Brou de pollastre Pollastre al forn amb verduretes Fruita del temps	26 Espirals* a la siciliana (tomàquet, alfàbrega, olives negres) Salsitxes amb llit de carbassó i ceba Fruita del temps	27 Pèsol i patata Lluç al forn Enciam i olives Fruita del temps
30 Macarrons* a la bolonyesa Estofat de calamar 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.

*les nostres pastes, pa, farines i arrebossats són sense gluten


dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2 Macarrons amb tomàquet i tonyina Trita de carbassó amb enciam i olives Fruita del temps	3 Bledes i patata Botifarra de porc amb enciam i tomàquet logurt natural	4 Arròs amb bolets Pollastre al forn amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps	5 Fideus amb verdures Lluç al forn enciam i col lombarda Fruita del temps	6 Crema de verdures Estofat de vedella amb verdures Fruita del temps
9 Arròs amb verdures Ous durs amb salsa aurora, enciam i remolatxa Fruita del temps	10 Espaguetis al pesto suau Bacallà al forn amb enciam i pastanaga ratllada logurt natural	11 Sopa de peix Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita del temps	12 Arròs 3 delícies (pèsol, pernil i truita) Llenguadina la forn amb enciam i raves Fruita del temps	13 Bròquil i patata Pollastre a l'allet amb enciam i tomàquet Fruita del temps
16 Mongeta tendra, patata, pastanaga Lluç a la andalussa amb enciam i olives Fruita del temps	17 Espaguetis amb verdures Trita de patata i ceba amb enciam i remolatxa logurt natural	18 Arròs integral amb tomàquet Hamburguesa de pollastre amb enciam i pastanaga Fruita del temps	19 Fideus a la marinera Llom de porc rostit al forn amb verduretes Fruita del temps	20 Crema de carbassa Pizza de l'Encarna (pernil i formatge) Fruita del temps
23 Arròs a la cassola (costella i salsitxa de porc) Trita de formatge enciam i olives Fruita del temps	24 Patates estofades amb verdures Seitó a la andalussa amb enciam i pastanaga logurt natural	25 Brou de pollastre Pollastre al forn amb verduretes Fruita del temps	26 Espirals a la siciliana (tomàquet, alfàbrega, olives negres) Salsitxes amb llit de carbassó i ceba Fruita del temps	27 Pèsol i patata Lluç al forn Enciam i olives Fruita del temps
30 Macarrons a la bolonyesa Estofat de calamar Fruita del temps				



Fundació Futur és una organització social creada el 1996 amb la missió de generar un impacte positiu en la societat.

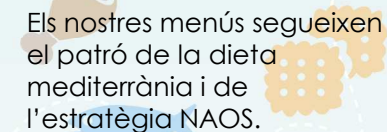


Cuinem amb productes de proximitat, ecològics i de comerç just.



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.

sopars

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2 Coliflor i patata Escalopins de vedella a la milanesa logurt natural	3 Arròs amb salsa de bolets Llenguado amb tomàquet logurt natural	4 Crema de carbassó Trita de patates i ceba logurt natural	5 Sopa de pollastre amb pistons Pollastre planxa, amanida Fruita del temps	6 Hummus amb bastonets de pastanaga Seitonets andalussa logurt natural
9 Crema de carxofa amb encenalls de pernil Croquetes de pollastre logurt natural	10 Mongeta tendra, patata i pastanaga Trita francesa logurt natural	11 Llacets amb xampinyons Pollastre al forn amb amanida logurt natural	12 Pèsols saltats amb ceba i bacó Trita de carbassó i patates logurt natural	13 Sopa de verdures amb arròs Lluç planxa amb amanida Fruita del temps
16 Sopa de verdures amb maravella Trita de carbassó i ceba logurt natural	17 Crema de patata i carbassó Peix al forn amb tomàquet logurt natural	18 Crema de llegums Trita francesa Fruita del temps	19 Crema de patata i pastanaga Hamburguesa de salmó planxa Fruita del temps	20 Llenties estofades amb verdures Calamrsets amb all i jjulivert Fruita del temps
23 Mongeta tendra i patata Salsitxes de pollastre amb salsa de tomàquet Fruita del temps	24 Arròs amb tomàquet Lluç al forn amb verduretes logurt natural	25 Crema de verdures Hamburguesa de peix i guarnició d'enciam logurt natural	26 Carbassó i patata amb oli d'oliva Estofat de sipia Fruita del temps	27 Sopa de pollastre amb pistons Pollastre amb tomàquet Fruita del temps
30 Brou amb arròs Hamburguesa amb amanida logurt de sabors				



MENJADORFUTUR
FUNDACIÓ FUTUR

Fruïtes i verdures de temporada

Kiwi
Alvocat
Mandarines
Castanyes
Codony
Raim

Carxofa
Albergínia
Moniato
Carabassa
Bolets
Escarola



BON PROFIT!

Sabies que...

Una bona alimentació i dur un estil de vida actiu són essencials per la salut dels infants!

CONSELLS:

Fes 60 minuts d'activitat física diària per sentir-te bé!

Redueix el temps que estàs davant de l'ordinador, la tele o la consola a menys de 2 h/dia

Juga amb els teus amics al pati de l'escola o al parc



Recorda!

Gaudeix dels parcs naturals amb la família. La tardor és la millor època per anar a buscar bolets.



Es tracta d'una activitat a l'aire lliure ideal per gaudir amb nens, ensenyar-los a respectar la natura i fer exercici.



Aquest mes hi ha moltes jornades per reflexionar i gaudir:

Dia universal de la infància: 20 de novembre

