
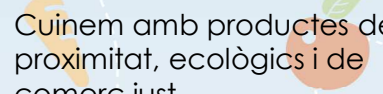



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
28	29	30	1	2
			Cigorns estofats amb verdures Trita de carbassó, enciam i pastanaga Fruita del temps	Bròquil i patata Llenguadina al forn Enciam i pipes Fruita del temps
5	6	7	8	9
Llenties estofades amb verdures Ous durs farcits amb tonyina Fruita del temps	Amanida Russa Fricandó de vedella, enciam i remolatxa logurt de sabors	Espaguetis a la carbonara Lluç al forn amb enciam i tomàquet Fruita del temps	Arròs tres delícies (pèsol, pernil i truita) Pollastre a l'allet, enciam i olives Fruita del temps	Salmorejo Canelons de carn gratinats Gelats de festa Major
12	13	14	15	16
FESTA	Macarrons amb tonyina Trita de pernil Enciam i pastanaga logurt natural	Puré de mongeta seca amb verdures Bacallà al forn amb enciam i olives Fruita del temps	Amanida de patata Escalopa de llom amb ceba i pastanaga Fruita del temps	Arròs amb verdures Mandonguilles estofades amb enciam i col lombarda Fruita del temps
19	20	21	22	23
Fideus estofats amb verdures Lluç al forn amb enciam i tomàquet Fruita del temps	Arròs a la cassola Remenat d'ous amb xampinyons logurt natural	Trinxat de la cerdanya Salsitxes amb tomàquet Fruita del temps	Cigrons a la menorquina Estofat de calamar Fruita del temps	Crema de pastanaga i boniato Cuscus amb pollastre Fruita del temps
26	27	28	29	30
Llenties estofades amb verdures Croquetes de bacallà Enciam i olives Fruita del temps	Mongeta tendre i patata Llom de porc a la llet Enciam i pastanaga logurt natural	Macarrons a la bolonyesa Trita francesa amb enciam i remolatxa Fruita del temps	Brou d'au amb pasta Pollastre al forn amb patates fregides, amanida Fruita del temps	



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

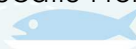


Cuinem amb productes de proximitat, ecològics i de comerç just.



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.

*dietista-nutricionista Elena Juez. Col num 382

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
28	29	30	1	2
			Cigorns estofats amb verdures Trita de carbassó, enciam i pastanaga Fruita del temps	Bròquil i patata Llenguadina al forn Enciam i pipes Fruita del temps
5	6	7	8	9
Llenties estofades amb verdures Ous durs farcits amb tonyina Fruita del temps	Amanida Russa Fricandó de porc, enciam i remolatxa Fruita del temps	Espaguetis amb tomàquet Lluç al forn amb enciam i tomàquet Fruita del temps	Arròs tres delícies (pèsol, pernil i truita) Pollastre a l'allet, enciam i olives Fruita del temps	Salmorejo Canelons d'espinaç (sense beixamel i formatge) Fruita del temps
12	13	14	15	16
FESTA	Macarrons amb tonyina Trita de pernil Enciam i pastanaga Fruita del temps	Puré de mongeta seca amb verdures Bacallà al forn amb enciam i olives Fruita del temps	Amanida de patata Escalopa* de llom amb ceba i pastanaga Fruita del temps	Arròs amb verdures Mandonguilles de porc estofades amb enciam i col lombarda Fruita del temps
19	20	21	22	23
Fideus estofats amb verdures Lluç al forn amb enciam i tomàquet Fruita del temps	Arròs amb tomàquet Remenat d'ous amb xampinyons Fruita del temps	Trinxat de la cerdanya Salsitxes de porc amb tomàquet Fruita del temps	Cigrons a la menorquina Estofat de calamar Fruita del temps	Crema de pastanaga i boniato Cuscus amb pollastre Fruita del temps
26	27	28	29	30
Llenties estofades amb verdures Lluç al forn Enciam i olives Fruita del temps	Mongeta tendre i patata Llom de porc a la planxa Enciam i pastanaga Fruita del temps	Macarrons a la napolitana Trita francesa amb enciam i remolatxa Fruita del temps	Brou d'au amb pasta Pollastre al forn amb patates fregides, amanida 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.

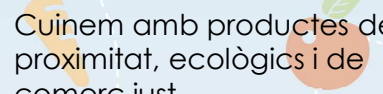
Oferim un servei de restauració sostenible mitjançant el projecte MES (Menjadors Escolars Sostenibles) que es basa en quatre eixos:
Alimentari
Ambiental
Justícia social
Educatiu i formatiu

Els nostres menús segueixen el patró de la dieta mediterrània i de l'estratègia NAOS.

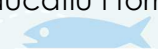
dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
28	29	30	1	2
			Cigrons estofats amb verdures Pollastre al forn, enciam i pastanaga Fruita del temps	Bròquil i patata Llenguadina al forn Enciam i pipes Fruita del temps
5	6	7	8	9
Lenties estofades amb verdures Bacallà al forn Enciam i pastanaga Fruita del temps	Amanida Russa (s/ou) Fricandó de vedella, enciam i remolatxa logurt de sabors	Espaguetis a la carbonara Lluç al forn amb enciam i tomàquet Fruita del temps	Arròs tres delícies (pèsol, pernil i pastanaga) Pollastre a l'allet, enciam i olives Fruita del temps	Salmorejo Escalopa de porc Enciam i pipes Fruita del temps
12	13	14	15	16
FESTA	Macarrons amb tonyina Pollastre al forn Enciam i pastanaga logurt natural	Puré de mongeta seca amb verdures Bacallà al forn amb enciam i olives Fruita del temps	Amanida de patata Escalopa de llom amb ceba i pastanaga Fruita del temps	Arròs amb verdures Mandonguilles estofades amb enciam i col lombarda Fruita del temps
19	20	21	22	23
Fideus estofats amb verdures Lluç al forn amb enciam i tomàquet Fruita del temps	Arròs a la cassola Pollastre planxa amb xampinyons logurt natural	Trinxat de la cerdanya Salsitxes amb tomàquet Fruita del temps	Cigrons a la menorquina Estofat de calamar Fruita del temps	Crema de pastanaga i boniato Arròs amb pollastre Fruita del temps
26	27	28	29	30
Lenties estofades amb verdures Lluç al forn Enciam i olives Fruita del temps	Mongeta tendre i patata Llom de porc a la llet Enciam i pastanaga logurt natural	Macarrons a la bolonyesa Truita francesa amb enciam i remolatxa Fruita del temps	Brou d'au amb pasta Pollastre al forn amb patates fregides, amanida 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.

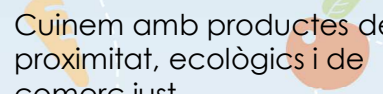
*pasta sense gluten.

*dietista-nutricionista Elena Juez. Col num 382

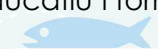
dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
28	29	30	1	2
			Cigorns estofats amb verdures Trita de carbassó, enciam i pastanaga Fruita del temps	Bròquil i patata Llenguadina al forn Enciam i pipes Fruita del temps
5	6	7	8	9
Llenties estofades amb verdures Ous durs farcits amb tonyina Fruita del temps	Amanida Russa Fricandó de vedella, enciam i remolatxa Fruita del temps	Espaguetis amb tomàquet Lluç al forn amb enciam i tomàquet Fruita del temps	Arròs tres delícies (pèsol, pernil i truita) Pollastre a l'allet, enciam i olives Fruita del temps	Salmorejo Canelons d'espinaacs (sense beixamel i formatge) Fruita del temps
12	13	14	15	16
FESTA	Macarrons amb tonyina Trita de pernil Enciam i pastanaga Fruita del temps	Puré de mongeta seca amb verdures Bacallà al forn amb enciam i olives Fruita del temps	Amanida de patata Escalopa de llom amb ceba i pastanaga Fruita del temps	Arròs amb verdures Mandonguilles estofades amb enciam i col lombarda Fruita del temps
19	20	21	22	23
Fideus estofats amb verdures Lluç al forn amb enciam i tomàquet Fruita del temps	Arròs a la cassola Remenat d'ous amb xampinyons Fruita del temps	Trinxat de la cerdanya Salsitxes amb tomàquet Fruita del temps	Cigrons a la menorquina Estofat de calamar Fruita del temps	Crema de pastanaga i boniato Cuscus amb pollastre Fruita del temps
26	27	28	29	30
Llenties estofades amb verdures Lluç al forn Enciam i olives Fruita del temps	Mongeta tendre i patata Llom de porc a la planxa Enciam i pastanaga Fruita del temps	Macarrons a la bolonyesa Trita francesa amb enciam i remolatxa Fruita del temps	Brou d'au amb pasta Pollastre al forn amb patates fregides, amanida 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

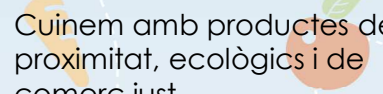
Els nostres menús segueixen el patró de la dieta mediterrània i de l'estratègia NAOS.

*dietista-nutricionista Elena Juez. Col num 382

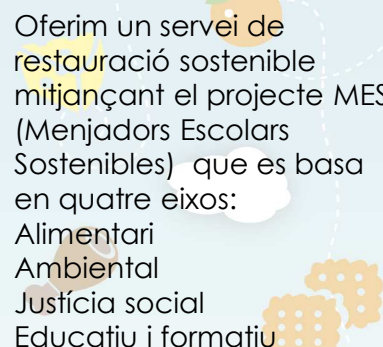
dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
28	29	30	1	2
			Cigrons estofats amb verdures Pollastre al forn, enciam i pastanaga Fruita del temps	Bròquil i patata Llenguadina al forn Enciam i pipes Fruita del temps
5	6	7	8	9
Lenties estofades amb verdures Bacallà al forn Enciam i pastanaga Fruita del temps	Amanida Russa (s/ou) Fricandó de vedella, enciam i remolatxa Fruita del temps	Espaguetis amb tomàquet Lluç al forn amb enciam i tomàquet Fruita del temps	Arròs tres delícies (pèsol, pernil i pastanaga) Pollastre a l'allet, enciam i olives Fruita del temps	Salmorejo Escalopa de porc Enciam i pipes Fruita del temps
12	13	14	15	16
FESTA	Macarrons amb tonyina Pollastre al forn Enciam i pastanaga Fruita del temps	Puré de mongeta seca amb verdures Bacallà al forn amb enciam i olives Fruita del temps	Amanida de patata Escalopa de llom amb ceba i pastanaga Fruita del temps	Arròs amb verdures Mandonguilles estofades amb enciam i col lombarda Fruita del temps
19	20	21	22	23
Fideus estofats amb verdures Lluç al forn amb enciam i tomàquet Fruita del temps	Arròs a la cassola Pollastre planxa amb xampinyons Fruita del temps	Trinxat de la cerdanya Salsitxes amb tomàquet Fruita del temps	Cigrons a la menorquina Estofat de calamar Fruita del temps	Crema de pastanaga i boniato Arròs amb pollastre Fruita del temps
26	27	28	29	30
Lenties estofades amb verdures Lluç al forn Enciam i olives Fruita del temps	Mongeta tendre i patata Llom de porc a la llet Enciam i pastanaga Fruita del temps	Macarrons a la bolonyesa Truita francesa amb enciam i remolatxa Fruita del temps	Brou d'au amb pasta Pollastre al forn amb patates fregides, amanida 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.

*dietista-nutricionista Elena Juez. Col num 382

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
28	29	30	1	2
			Cigorns estofats amb verdures Trita de carbassó, enciam i pastanaga Fruita del temps	Bròquil i patata Llenguadina al forn Enciam i pipes Fruita del temps
5	6	7	8	9
Llenties estofades amb verdures Ous durs farcits amb tonyina Fruita del temps	Amanida Russa Fricandó* de vedella, enciam i remolatxa logurt de sabors	Espaguetis* a la carbonara Lluç al forn amb enciam i tomàquet Fruita del temps	Arròs tres delícies (pèsol, pernil i truita) Pollastre a l'allet, enciam i olives Fruita del temps	Salmorejo Escalopa* de porc Enciam i pipes Fruita del temps
12	13	14	15	16
FESTA	Macarrons* amb tonyina Trita de pernil Enciam i pastanaga logurt natural	Puré de mongeta seca amb verdures Bacallà al forn amb enciam i olives Fruita del temps	Amanida de patata Escalopa* de llom amb ceba i pastanaga Fruita del temps	Arròs amb verdures Mandonguilles estofades amb enciam i col lombarda Fruita del temps
19	20	21	22	23
Fideus* estofats amb verdures Lluç al forn amb enciam i tomàquet Fruita del temps	Arròs a la cassola Remenat d'ous amb xampinyons logurt natural	Trinxat de la cerdanya Salsitxes amb tomàquet Fruita del temps	Cigorns a la menorquina Estofat de calamar Fruita del temps	Crema de pastanaga i boniato Arròs amb pollastre Fruita del temps
26	27	28	29	30
Llenties estofades amb verdures Lluç al forn Enciam i olives Fruita del temps	Mongeta tendre i patata Llom de porc a la llet Enciam i pastanaga logurt natural	Macarrons* a la bolonyesa Trita francesa amb enciam i remolatxa Fruita del temps	Brou d'au amb pasta* Pollastre al forn amb patates fregides, amanida 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.

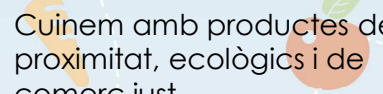
*pastes, pa i farines sense gluten

*dietista-nutricionista Elena Juez. Col num 382


dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
28	29	30	1	2
5	6	7	8	9
Lenties estofades amb verdures Ous durs farcits amb tonyina Fruita del temps	Amanida Russa Fricandó* de vedella, enciam i remolatxa Fruita del temps	Espaguetis* amb tomàquet Lluç al forn amb enciam i tomàquet Fruita del temps	Arròs tres delícies (pèsol, pernil i truita) Pollastre a l'allet, enciam i olives Fruita del temps	Salmorejo Escalopa* de porc Enciam i pipes Fruita del temps
12	13	14	15	16
FESTA	Macarrons* amb tonyina Truita de pernil Enciam i pastanaga Fruita del temps	Puré de mongeta seca amb verdures Bacallà al forn amb enciam i olives Fruita del temps	Amanida de patata Escalopa* de llom amb ceba i pastanaga Fruita del temps	Arròs amb verdures Mandonguilles estofades amb enciam i col lombarda Fruita del temps
19	20	21	22	23
Fideus* estofats amb verdures Lluç al forn amb enciam i tomàquet Fruita del temps	Arròs a la cassola Remenat d'ous amb xampinyons Fruita del temps	Trinxat de la cerdanya Salsitxes amb tomàquet Fruita del temps	Cigrons a la menorquina Estofat de calamar Fruita del temps	Crema de pastanaga i boniato Arròs amb pollastre Fruita del temps
26	27	28	29	30
Lenties estofades amb verdures Lluç al forn Enciam i olives Fruita del temps	Mongeta tendre i patata Llom de porc a la llet Enciam i pastanaga Fruita del temps	Macarrons* a la bolonyesa Truita francesa amb enciam i remolatxa Fruita del temps	Brou d'au amb pasta* Pollastre al forn amb patates fregides, amanida Fruita del temps	



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

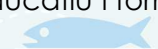


Cuinem amb productes de proximitat, ecològics i de comerç just.



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.

*pastes, pa i farines sense gluten

*dietista-nutricionista Elena Juez. Col num 382

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
28	29	30	1	2
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
26	27	28	29	30

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

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

Oferim un servei de restauració sostenible mitjançant el projecte MES (Menjadors Escolars Sostenibles) que es basa en quatre eixos:
 Alimentari
 Ambiental
 Justícia social
 Educatiu i formatiu

Els nostres menús segueixen el patró de la dieta mediterrània i de l'estratègia NAOS.

*dietista-nutricionista Elena Juez. Col num 382

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
28 Macarrons a la oli Trita francesa amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps	29 Cigrons saltats amb espinacs Salmó al papillote Fruita del temps	30 Arros 3 delícies Bacallà amb tomàquet logurt natural	1 Espinacs saltats amb pernil Croquetes de pollastre Fruita del temps	2 Arros amb tomàquet Bacallà al forn logurt natural
5 Empedrat de mongeta blanca Bistec de vedella amb enciam i olives Fruita del temps	6 Arròs amb verdures Salmó al forn amb llit de ceba i tomàquet Fruita del temps	7 Brou d'au amb oasta Llomillo de porc amb tomàquet amanit Fruita del temps	8 Crema de verdures Trita de tonyina Amanida Fruita del temps	9 FESTA
12 FESTA	13 Brou de peix amb sémola Calamarsets palnxa Amanida Fruita del temps	14 Vichyssoise Hamburguesa de pollastre Fruita del temps	15 Amanida de tomàquet i formatge fresc Croquetes de pernil Fruita del temps	16 Pa amb tomàquet i embotit amb guarnició d'amanida logurt natural
19 Crema de llegums Pollastre a la planxa Fruita del temps	20 Brou vegetal amb pasta Hamburguesa vedella planxa amb amaida Fruita del temps	21 Crema de verdures Llomillo de porc amb tomàquet amanit Fruita del temps	22 Pèsols amb pernil Trita francesa Amanida Fruita del temps	23 Llenties saltades LLÚç al forn amb pastanaga ratllada logurt natural
26 Crema de carbassa Pollastre a la llimona Fruita del temps	27 Brou de peix amb sémola Calamarsets palnxa Amanida Fruita del temps	28 Mongeta i pastanaga Trita de patata Fruita del temps	29 Amanida de tomàquet i formatge fresc Croquetes de pollastre Fruita del temps	30 Pizza de pernil i xampinyons amb guarnició d'amanida logurt natural



MENJADOR FUTUR
FUNDACIÓ FUTUR

Fruïtes i verdures "de temporada"

Figues
Raïm
Poma
Pera
Albercoc
Préssec

Albergínia
Cogombre
Porro
Tomàquet
Mongeta tendra
Pebrot
Carbassa



BON PROFIT!

Sabies que...

La infància és un període de desenvolupament físic i intel·lectual que requereix un gran consum d'energia i, per tant, una alimentació equilibrada i saludable.

CONSELLS:

Fes un esmorzar complet a casa
Menja fruita fresca i de temporada, com a postres i per esmorzar i berenar
Beu aigua tant en els àpats com entre hores
Redueix el consum de llaminadures



Recorda!

Els aliments són productes directament vinculats amb el medi ambient per la repercussió que tenen els models actuals d'agricultura i ramaderia en la natura.

Recorda:

Els productes de temporada són més naturals i saborosos i alteren menys el medi ambient
Els productes d'agricultura ecològica fomentem el desenvolupament rural sostenible
Els productes de proximitat necessiten menys transport i embalatges.



NEWS

El 16 d'octubre és el dia mundial de l'alimentació

