


dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
3 Llenties estofades amb verdures Ous durs farcits amb tonyina Fruita del temps	4 Bledes amb patata Fricandó de vedella, enciam i remolatxa logurt natural	5 Fideus estofats amb verdures Lluç al forn amb enciam i tomàquet Fruita del temps	6 Arròs tres delícies (pèsol, pernil i truita) Pollastre al forn, enciam i olives Fruita del temps	7 FESTA MAJOR Sopa de tomàquet Canelons de carn gratinats Natillas
10 Macarrons amb tonyina Truita de pernil Enciam i pastanaga Fruita del temps	11 Puré de mongeta seca amb verdures Bacallà al forn amb enciam i olives logurt natural	12 FESTA	13 Amanida de patata Escalopa de llom amb ceba i pastanaga Fruita del temps	14 Arròs amb verdures Mandonguilles estofades amb enciam i col lombarda Fruita del temps
17 Espaguetis a la carbonara (crema de llet i bacó) Llenguadina al forn amb enciam i tomàquet Fruita del temps	18 Arròs a la cassola Remenat d'ous amb xampinyons logurt natural	19 Trinxat de la cerdanya Salsitxes amb tomàquet Fruita del temps	20 Cigrons a la menorquina Tiretes de lluç, enciam i pastanaga Fruita del temps	21 Crema de carbassó Cuscús amb pollastre Fruita del temps
24 Llenties estofades amb verdures Croquetes de bacallà Enciam i olives Fruita del temps	25 Mongeta tendre i patata Llom de porc a la llet Enciam i pastanaga logurt natural	26 Macarrons a la bolonyesa Truita francesa amb enciam i remolatxa Fruita del temps	27 Brou d'au amb pasta Lluç al forn amb patates fregides, amanida Fruita del temps	28 CASTANYADA Crema de carbassa i boniato Pollastre al forn Enciam i pipes Fruita del temps
31				




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
3 Lenties estofades amb verdures Ous durs farcits amb tonyina Fruita del temps	4 Bledes amb patata Fricandó de porc, enciam i remolatxa Fruita del temps	5 Fideus estofats amb verdures Lluç al forn amb enciam i tomàquet Fruita del temps	6 Arròs tres delícies (pèsol, pernil i truita) Pollastre al forn, enciam i olives Fruita del temps	7 FESTA MAJOR Sopa de tomàquet Canelons d'espinaacs (sense beixamel i formatge) Fruita del temps
10 Macarrons amb tonyina Truita de pernil Enciam i pastanaga Fruita del temps	11 Puré de mongeta seca amb verdures Bacallà al forn amb enciam i olives Fruita del temps	12 FESTA	13 Amanida de patata Escalopa* de llom amb ceba i pastanaga Fruita del temps	14 Arròs amb verdures Pollastre planxa amb enciam i col lombarda Fruita del temps
17 Espaguetis amb tomàquet Llenguadina al forn amb enciam i tomàquet Fruita del temps	18 Arròs amb tomàquet Remenat d'ous amb xampinyons Fruita del temps	19 Trinxat de la cerdanya Gall d'indi planxa amb tomàquet Fruita del temps	20 Cigrons a la menorquina Tiretes de lluç, enciam i pastanaga Fruita del temps	21 Crema de carbassó Cuscus amb pollastre Fruita del temps
24 Lenties estofades amb verdures Bacallà al forn Enciam i olives Fruita del temps	25 Mongeta tendre i patata Llom de porc a la planxa Enciam i pastanaga Fruita del temps	26 Macarrons amb tomàquet Truita francesa amb enciam i remolatxa Fruita del temps	27 Brou d'au amb pasta Lluç al forn amb patates fregides, amanida Fruita del temps	28 CASTANYADA Crema de carbassa i boniato Pollastre al forn Enciam i pipes Fruita del temps
31				




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
3 Llenties estofades amb verdures Bacallà al forn Fruita del temps	4 Bledes amb patata Fricandó de vedella, enciam i remolatxa logurt natural	5 Fideus estofats amb verdures Lluç al forn amb enciam i tomàquet Fruita del temps	6 Arròs tres delícies (pèsol, toninya i pastanaga) Pollastre al forn, enciam i olives Fruita del temps	7 FESTA MAJOR Sopa de tomàquet Espaguetis amb salsa de tomàquet i xampinyons logurt natural
10 Macarrons amb tonyina Pollastre planxa Enciam i pastanaga Fruita del temps	11 Puré de mongeta seca amb verdures Bacallà al forn amb enciam i olives logurt natural	12 FESTA	13 Amanida de patata (S/ou) Bistec planxa amb ceba i pastanaga Fruita del temps	14 Arròs amb verdures Mandonguilles estofades amb enciam i col lombarda Fruita del temps
17 Espaguetis a la carbonara (crema de llet i bacó) Llenguadina al forn amb enciam i tomàquet Fruita del temps	18 Arròs amb tomàquet Pollastre a la planxa logurt natural	19 Trinxat de la cerdanya Salsitxes amb tomàquet Fruita del temps	20 Cigrons a la menorquina Tiretes de lluç, enciam i pastanaga Fruita del temps	21 Crema de carbassó Arròs amb pollastre Fruita del temps
24 Llenties estofades amb verdures Bacallà al forn Enciam i olives Fruita del temps	25 Mongeta tendre i patata Llom de porc a la llet Enciam i pastanaga logurt natural	26 Macarrons amb tomàquet Hamburguesa amb enciam i remolatxa Fruita del temps	27 Brou de peix amb arròs LLuç al forn amb patates fregides, amanida Fruita del temps	28 CASTANYADA Crema de carbassa i boniato Pollastre al forn Enciam i pipes Fruita del temps
31				




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
3 Llenties estofades amb verduretes Ous durs farcits amb tonyina Fruita del temps	4 Bledes amb patata Fricandó de vedella, enciam i remolatxa Fruita del temps	5 Fideus estofats amb verduretes Lluç al forn amb enciam i tomàquet Fruita del temps	6 Arròs tres delícies (pèsol, toninya i fruita) Pollastre al forn, enciam i olives Fruita del temps	7 FESTA MAJOR Sopa de tomàquet Canelons d'espinaacs (sense beixamel i formatge) Fruita del temps
10 Macarrons amb tonyina Fruita de patata Enciam i pastanaga Fruita del temps	11 Puré de mongeta seca amb verduretes Bacallà al forn amb enciam i olives Fruita del temps	12 FESTA	13 Amanida de patata Escalopa de llom amb ceba i pastanaga Fruita del temps	14 Arròs amb verduretes Mandonguilles estofades amb enciam i col lombarda Fruita del temps
17 Espaguetis amb tomàquet Llenguadina al forn amb enciam i tomàquet Fruita del temps	18 Arròs a la cassola Remenat d'ous amb xampinyons Fruita del temps	19 Trinxat de la cerdanya Salsitxes amb tomàquet Fruita del temps	20 Cigrons a la menorquina Tiretes de lluç, enciam i pastanaga Fruita del temps	21 Crema de carbassó Cuscus amb pollastre Fruita del temps
24 Llenties estofades amb verdures Bacallà al forn Enciam i olives Fruita del temps	25 Mongeta tendre i patata Llom de porc a la planxa Enciam i pastanaga Fruita del temps	26 Macarrons amb tomàquet Fruita francesa amb enciam i remolatxa Fruita del temps	27 Brou d'au amb pasta Lluç al forn amb patates fregides, amanida Fruita del temps	28 CASTANYADA Crema de carbassa i boniato Pollastre al forn Enciam i pipes Fruita del temps
31				




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
3 Llenties estofades amb verdures Bacallà al forn Fruita del temps	4 Bledes amb patata Fricandó de porc, enciam i remolatxa Fruita del temps	5 Fideus estofats amb verdures Lluç al forn amb enciam i tomàquet Fruita del temps	6 Arròs tres delícies (pèsol, toninya i pastanaga) Pollastre al forn, enciam i olives Fruita del temps	7 FESTA MAJOR Sopa de tomàquet Espaguetis amb salsa de tomàquet i xampinyons Fruita del temps
10 Macarrons amb tonyina Caella al forn Enciam i pastanaga Fruita del temps	11 Puré de mongeta seca amb verdures Bacallà al forn amb enciam i olives Fruita del temps	12 FESTA	13 Amanida de patata (S/ou) Bistec porc planxa amb ceba i pastanaga Fruita del temps	14 Arròs amb verdures Pollastre planxa amb enciam i col lombarda Fruita del temps
17 Espaguetis amb tomàquet Llenguadina al forn amb enciam i tomàquet Fruita del temps	18 Arròs amb tomàquet Pollastre a la planxa Fruita del temps	19 Trinxat de la cerdanya Salsitxes amb tomàquet Fruita del temps	20 Cigrons a la menorquina Tiretes de lluç, enciam i pastanaga Fruita del temps	21 Crema de carbassó Arròs amb pollastre Fruita del temps
24 Llenties estofades amb verdures Bacallà al forn Enciam i olives Fruita del temps	25 Mongeta tendre i patata Llom de porc a la planxa Enciam i pastanaga Fruita del temps	26 Macarrons amb tomàquet Gall d'indi planxa amb enciam i remolatxa Fruita del temps	27 Brou de peix amb pasta Lluç al forn amb patates fregides, amanida Fruita del temps	28 CASTANYADA Crema de carbassa i boniato Pollastre al forn Enciam i pipes Fruita del temps
31				




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
3 Llenties estofades amb verduretes Ous durs farcits amb tonyina Fruita del temps	4 Bledes amb patata Fricandó de vedella, enciam i remolatxa logurt natural	5 Fideus estofats amb verduretes Lluç al forn amb enciam i tomàquet Fruita del temps	6 Arròs tres delícies (pèsol, pastanaga i fruita) Pollastre al forn, enciam i olives Fruita del temps	7 FESTA MAJOR Sopa de tomàquet Bistec de porc planxa amb enciam Fruita del temps
10 Macarrons amb tonyina Fruita de pernil Enciam i pastanaga Fruita del temps	11 Puré de mongeta seca amb verduretes Bacallà al forn amb enciam i olives logurt natural	12 FESTA	13 Amanida de patata Llom a la planxa amb ceba i pastanaga Fruita del temps	14 Arròs amb verduretes Mandonguilles estofades amb enciam i col lombarda Fruita del temps
17 Espaguetis a la carbonara (crema de llet i bacó) Llenguadina al forn amb enciam i tomàquet Fruita del temps	18 Arròs a la cassola Remenat d'ous amb xampinyons logurt natural	19 Trinxat de la cerdanya Salsitxes amb tomàquet Fruita del temps	20 Cigrons a la menorquina lluç, enciam i pastanaga Fruita del temps	21 Crema de carbassó Arròs amb pollastre Fruita del temps
24 Llenties estofades amb verdures Bacallà al forn Enciam i olives Fruita del temps	25 Mongeta tendre i patata Llom de porc a la planxa Enciam i pastanaga logurt natural	26 Macarrons a la bolonyesa Fruita francesa amb enciam i remolatxa Fruita del temps	27 Brou de peix amb arròs Lluç al forn amb patates fregides, amanida Fruita del temps	28 CASTANYADA Crema de carbassa i boniato Pollastre al forn Enciam i pipes Fruita del temps
31				



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

*Elena Juez. Dietista-Nutricionista Col num 382

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
3 Lenties estofades amb verduretes Ous durs farcits amb tonyina Fruita del temps	4 Bledes amb patata Fricandó de vedella, enciam i remolatxa Fruita del temps	5 Fideus estofats amb verduretes Lluç al forn amb enciam i tomàquet Fruita del temps	6 Arròs tres delícies (pèsol, pastanaga i fruita) Pollastre al forn, enciam i olives Fruita del temps	7 FESTA MAJOR Sopa de tomàquet Bistec de porc planxa amb enciam Fruita del temps
10 Macarrons amb tonyina Fruita de pernil Enciam i pastanaga Fruita del temps	11 Puré de mongeta seca amb verduretes Bacallà al forn amb enciam i olives Fruita del temps	12 FESTA	13 Amanida de patata Llom a la planxa amb ceba i pastanaga Fruita del temps	14 Arròs amb verduretes Mandonguilles estofades amb enciam i col lombarda Fruita del temps
17 Espaguetis amb tomàquet Llenguadina al forn amb enciam i tomàquet Fruita del temps	18 Arròs a la cassola Remenat d'ous amb xampinyons Fruita del temps	19 Trinxat de la cerdanya Salsitxes amb tomàquet Fruita del temps	20 Cigrons a la menorquina lluç, enciam i pastanaga Fruita del temps	21 Crema de carbassó Arròs amb pollastre Fruita del temps
24 Lenties estofades amb verdures Bacallà al forn Enciam i olives Fruita del temps	25 Mongeta tendre i patata Llom de porc a la planxa Enciam i pastanaga Fruita del temps	26 Macarrons amb tomàquet Fruita francesa amb enciam i remolatxa Fruita del temps	27 Brou de peix amb arròs Lluç al forn amb patates fregides, amanida Fruita del temps	28 CASTANYADA Crema de carbassa i boniato Pollastre al forn Enciam i pipes Fruita del temps
31				



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

*Elena Juez. Dietista-Nutricionista Col num 382

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
3 Patates estofades amb verdures Ous durs farcits amb tonyina Fruita del temps	4 Bledes amb patata Fricandó de vedella, enciam i remolatxa logurt natural	5 Fideus estofats amb verdures Lluç al forn amb enciam i tomàquet Fruita del temps	6 Arròs tres delícies (pèsol, pernil i truita) Pollastre al forn, enciam i olives Fruita del temps	7 FESTA MAJOR Sopa de tomàquet Canelons de carn gratinats Fruita del temps
10 Macarrons amb tonyina Truita de pernil Enciam i pastanaga Fruita del temps	11 Purè de carbassó Bacallà al forn amb enciam i olives logurt natural	12 FESTA	13 Amanida de patata Escalopa de llom amb ceba i pastanaga Fruita del temps	14 Arròs amb verdures Mandonguilles estofades amb enciam i col lombarda Fruita del temps
17 Espaguetis a la carbonara (crema de llet i bacó) Llenguadina al forn amb enciam i tomàquet Fruita del temps	18 Arròs a la cassola Remenat d'ous amb xampinyons logurt natural	19 Trinxat de la cerdanya Salsitxes amb tomàquet Fruita del temps	20 Patates a la menorquina Tiretes de lluç, enciam i pastanaga Fruita del temps	21 Crema de carbassó Cuscus amb pollastre Fruita del temps
24 Arròs amb verdures Croquetes de bacallà Enciam i olives Fruita del temps	25 Mongeta tendre i patata Llom de porc a la llet Enciam i pastanaga logurt natural	26 Macarrons a la bolonyesa Truita francesa amb enciam i remolatxa Fruita del temps	27 Brou d'au amb pasta Lluç al forn amb patates fregides, amanida Fruita del temps	28 CASTANYADA Crema de carbassa i boniato Pollastre al forn Enciam i pipes Fruita del temps
31				



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
3 Espinacs saltats amb pernil Croquetes de pollastre Fruita del temps	4 Brou vegetal Hamburguesa de peix Fruita del temps	5 Brou de peix amb sémola Sipia amb all i julivert Amanida Fruita del temps	6 Espinacs saltats amb pernil Estofat de pollastre amb verdures Fruita del temps	7 Arros amb salsa de tomàquet Bacallà al forn Gelatina
10 Amanida de tomàquet i formatge fresc Croquetes de pollastre Pinya natural	11 Arròs amb verdures Salmó al forn amb llit de ceba i tomàquet Pinya Natural	12 FESTA	13 Crema de verdures Trita de tonyina Amanida Fruita del temps	14 Espaguetis amb salsa de afàbrega Orada i patates al forn amb ceba i oli d'oliva Fruita del temps
17 Puré de pastanaga Hamburguesa a la planxa amb formatge i amanida logurt natural	18 Brou de peix amb sémola Calamarsets planxa Amanida Fruita del temps	19 Vichyssoise Hamburguesa de pollastre Fruita del temps	20 Amanida de tomàquet i formatge fresc Croquetes de pernil Fruita del temps	21 Pizza de pernil i xampinyons amb guarnició d'amanida Fruita del temps
24 Crema de llegums Pollastre a la planxa Fruita del temps	25 Brou vegetal amb pasta Hamburguesa vedella planxa amb amaïda logurt natural	26 Crema de verdures Llomillo de porc amb tomàquet amanit Fruita del temps	27 Pèsols amb pernil Trita francesa Amanida Fruita del temps	28 Llenties saltades LLÚç al forn amb pastanaga ratllada Fruita del temps
31 Amanida d'arròs Pollastre a la llimona Fruita del temps				



Fruïtes i verdures " de temporada



- Xirimoia
- Kiwi
- Pera
- Poma
- Meló
- Codony
- 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

Cada any es fa un concurs sobre aquest dia pots participar-hi!

Si estàs interessat/da consulta la web de la FAO

<http://www.fao.org/world-food-day/2016/contest/es/#c437503>

