

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>15</p> <p>Arròs integral amb tomàquet Croquetes amb pernil Fruita de temps</p>	<p>16</p> <p>Amanida russa Sonso logurt natural</p>	<p>17</p> <p>Amanida de lleties Truita de patata i ceba amb enciam i carbassó Fruita del temps</p>	<p>18</p> <p>Macarrons amb salsa carbonara Lluç al forn amb salsa verda Fruita del temps</p>	<p>19</p> <p>Sopa freda de tomàquet Pollastre al forn amb llimona i patates fregides Fruita del temps</p>
<p>22</p> <p>Amanida de pasta (pernil dolç, formatge fresc, tomàquet i pastanaga) Bacallà al forn amb samfaina Fruita del temps</p>	<p>23</p> <p>Mongeta tèbia amb oli d'oliva Mandonguilles a la jardinera logurt natural</p>	<p>24</p> <p>FESTIU</p>	<p>25</p> <p>Pèsols amb patates i ceba confitada Ous durs farcits de tonyina Fruita del temps</p>	<p>26</p> <p>Amanida d'arròs (tomàquet, olives i tonyina) Llom a la llet logurt natural</p>
<p>29</p> <p>Espirals a la napolitana Lluç a l'andalusa amb enciam i olives Fruita del temps</p>	<p>30</p> <p>Mongeta tendra amb patata i pastanaga Salsitxes de porc amb salsa de tomàquet logurt natural</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.

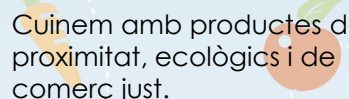
Oferim un servei de restauració sostenible mitjançant el projecte MES (Menjadors Escolars Sostenibles) que es basa en quatre eixos:
Alimentari
Ambiental
Justícia social
Educatiu i formatiu

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


dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>15</p> <p>Arròs integral amb tomàquet Pollastre a la planxa Fruita de temps</p>	<p>16</p> <p>Amanida russa Sonso logurt natural</p>	<p>17</p> <p>Amanida de lleties Truita de patata i ceba amb enciam i carbassó Fruita del temps</p>	<p>18</p> <p>Macarrons amb salsa carbonara Lluç al forn amb salsa verda Fruita del temps</p>	<p>19</p> <p>Sopa freda de tomàquet Pollastre al forn amb llimona i patates fregides Fruita del temps</p>
<p>22</p> <p>Amanida de pasta (pernil dolç, formatge fresc, tomàquet i pastanaga) Bacallà al forn amb samfaina Fruita del temps</p>	<p>23</p> <p>Mongeta tèbia amb oli d'oliva Mandonguilles a la jardinera logurt natural</p>	<p>24</p> <p>FESTIU</p>	<p>25</p> <p>Pèsols amb patates i ceba confitada Ous durs farcits de tonyina Fruita del temps</p>	<p>26</p> <p>Amanida d'arròs (tomàquet, olives i tonyina) Llom a la llet logurt natural</p>
<p>29</p> <p>Espirals a la napolitana Lluç a l'andalusa amb enciam i olives Fruita del temps</p>	<p>30</p> <p>Mongeta tendra amb patata i pastanaga Salsitxes de porc amb salsa de tomàquet logurt natural</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

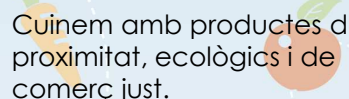


Els nostres menús segueixen el patró de la dieta mediterrània i de l'estratègia NAOS.


dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>15</p> <p>Arròs integral amb tomàquet Pollastre a la planxa Fruita de temps</p>	<p>16</p> <p>Amanida russa Sonso Postres de soja</p>	<p>17</p> <p>Amanida de lleties Truita de patata i ceba amb enciam i carbassó Fruita del temps</p>	<p>18</p> <p>Macarrons a la napolitana Lluç al forn amb salsa verda Fruita del temps</p>	<p>19</p> <p>Sopa freda de tomàquet Pollastre al forn amb llimona i patates fregides Fruita del temps</p>
<p>22</p> <p>Amanida de pasta (pernil dolç, tomàquet i pastanaga) Bacallà al forn amb samfaina Fruita del temps</p>	<p>23</p> <p>Mongeta tèbia amb oli d'oliva Mandonguilles a la jardinera Postres de soja</p>	<p>24</p> <p>FESTIU</p>	<p>25</p> <p>Pèsols amb patates i ceba confitada Ous durs farcits de tonyina Fruita del temps</p>	<p>26</p> <p>Amanida d'arròs (tomàquet, olives i tonyina) Llom a la llet Postres de soja</p>
<p>29</p> <p>Espirals a la napolitana Lluç a l'andalusa amb enciam i olives Fruita del temps</p>	<p>30</p> <p>Mongeta tendra amb patata i pastanaga Salsitxes de porc amb salsa de tomàquet Postres 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
<p>15</p> <p>Arròs integral amb tomàquet Pollastre a la planxa Fruita de temps</p>	<p>16</p> <p>Amanida russa Sonso Postres de soja</p>	<p>17</p> <p>Amanida de lleties Truita de patata i ceba amb enciam i carbassó Fruita del temps</p>	<p>18</p> <p>Macarrons a la napolitana Lluç al forn amb salsa verda Fruita del temps</p>	<p>19</p> <p>Sopa freda de tomàquet Pollastre al forn amb llimona i patates fregides Fruita del temps</p>
<p>22</p> <p>Amanida de pasta (pernil dolç, tomàquet i pastanaga) Bacallà al forn amb samfaina Fruita del temps</p>	<p>23</p> <p>Mongeta tèbia amb oli d'oliva Gall dindi amb tomàquet i arròs Postres de soja</p>	<p>24</p> <p>FESTIU</p>	<p>25</p> <p>Pèsols amb patates i ceba confitada Ous durs farcits de tonyina Fruita del temps</p>	<p>26</p> <p>Amanida d'arròs (tomàquet, olives i tonyina) Llom amb tomàquet Postres de soja</p>
<p>29</p> <p>Espirals a la napolitana Lluç a l'andalusa amb enciam i olives Fruita del temps</p>	<p>30</p> <p>Mongeta tendra amb patata i pastanaga Salsitxes de porc amb salsa de tomàquet Postres 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.

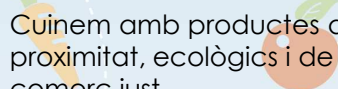
Oferim un servei de restauració sostenible mitjançant el projecte MES (Menjadors Escolars Sostenibles) que es basa en quatre eixos:
Alimentari
Ambiental
Justícia social
Educatiu i formatiu

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


dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>15</p> <p>Arròs integral amb tomàquet Pollastre a la planxa Fruita de temps</p>	<p>16</p> <p>Amanida russa Sonso Postres de soja</p>	<p>17</p> <p>Amanida de lleties Gall dindi al forn amb enciam i carbassó Fruita del temps</p>	<p>18</p> <p>Macarrons a la napolitana Lluç al forn amb salsa verda Fruita del temps</p>	<p>19</p> <p>Sopa freda de tomàquet Pollastre al forn amb llimona i patates fregides Fruita del temps</p>
<p>22</p> <p>Amanida de pasta (pernil dolç, tomàquet i pastanaga) Bacallà al forn amb samfaina Fruita del temps</p>	<p>23</p> <p>Mongeta tèbia amb oli d'oliva Gall dindi amb tomàquet i arròs Postres de soja</p>	<p>24</p> <p>FESTIU</p>	<p>25</p> <p>Pèsols amb patates i ceba confitada Pollastre arrebossat Fruita del temps</p>	<p>26</p> <p>Amanida d'arròs (tomàquet, olives i tonyina) Llom amb tomàquet Postres de soja</p>
<p>29</p> <p>Espirals a la napolitana Lluç a l'andalusa amb enciam i olives Fruita del temps</p>	<p>30</p> <p>Mongeta tendra amb patata i pastanaga Salsitxes de porc amb salsa de tomàquet Postres 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
15 Arròs amb verdures Caella al forn amb llit de ceba i tomàquet Fruita del temps	16 Emepedrat de mongeta blanca Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita del temps	17 Amanida de patata (tomàquet, pernil dolç i ceba tendra) Salsitxes de porc amb tomàquet Fruita del temps	18 Macarrons amb oli d'alfàbrega i formatge Estofat de gall dindi Fruita del temps	19 Bròquil gratinat Escalopins de vedella a la milanesa amb patates fregides logurt natural
22 Llenties estofades amb arròs Ous durs gratinats amb salsa aurora Fruita del temps	23 Amanida de pasta (olives, formatge i pastanaga) Estofat de calamar Fruita del temps	24 Vichyssoise Pollastre al curri amb patates al forn Fruita del temps	25 Amanida russa Croquetes de pernil amb enciam i pastanaga Fruita del temps	26 Arròs integral amb tomàquet Llom de porc rostit amb bressa logurt natural
29 Macarrons a la bolonyesa Lluç al forn amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps	30 Cigrons estofats amb espinacs Truita d'alberginies amb enciam i remolatxa			

Fruïtes i verdures "de temporada"

Figues
Raïm
Síndria
Meló
Albercoc
Préssec

Albergínia
Cogombre
Porro
Tomàquet
Mongeta tendra
Pebrot



BON PROFIT!

Sabies que...

Després de les vacances cal tornar a la rutina diària: les classes, les activitats extraescolars, els deures, etc...

Han sigut tres mesos amb horaris més flexibles i és necessari tornar poc a poc als bons hàbits.

Primer de tot, hem de tenir l'energia necessària. La millor manera és fer 5 àpats diaris on s'incloguin diferents grups d'aliments, perquè com més variada sigui l'alimentació, més diversitat de nutrients i més energia per gaudir del dia!!!

Recorda!

L'activitat física és clau per portar un estil de vida saludable.
Fer exercici cada dia ens ajuda a:

- Tenir un major rendiment acadèmic
- Millorar l'estat anímic i l'autoestima
- Millora la socialització i l'autonomia
- Adquirir valors com la constància, el treball en equip, el companyerisme...
- Tenir un estat de salut òptim

Hi ha moltes maneres de fer exercici com per exemple: anar caminant a l'escola, pujar escales, jugar a l'aire lliure, fer esport, ballar, etc.

Aquest mes hi ha moltes jornades per reflexionar i gaudir:

- Dia internacional de la Pau (21 de Setembre)
- Dia Internacional de la preservació de la capa d'ozó (16 de setembre)
- Dia Europeu sense cotxes (22 de Setembre)
- Dia Europeu de les llengües (26 de Setembre)
- Dia Internacional de l'alfabetització (8 de Setembre)

