

| dilluns | dimarts | dimecres | dijous | divendres |
|--|--|--|--|---|
| 14 Arròs 3 delícies (pèsol, pastamaga i truita) Croquetes de pollastre amb enciam i olives Fruita del temps | 15 Macarrons amb tomàquet Truita de patata i ceba amb enciam i pipes logurt natural | 16 Crema de carbassó Gall d'indi estofat Fruita del temps | 17 Amanida de cigrons Bacallà al forn amb samfaina Fruita del temps | 18 Mongeta, pastanaga i patata Botifarra de porc amb enciam i remolatxa Fruita del temps |
| 21 Amanida d'arròs Lluç al forn amb salsa verda Enciam i olives negres Fruita del temps | 22 Bledes amb patates Salsitxes amb salsa de tomàquet logurt natural | 23 Espirals al pesto suau Escalopa de pollastre amb enciam i pipes Fruita del temps | 24 FESTA | 25 Lenties estofades Remenat de xampinyons Fruita del temps |
| 28 Arròs integral amb tomàquet Seitó a l'andalusa amb enciam i olives Fruita del temps | 29 Amanida de pasta Llom de porc confitat amb verduretes logurt natural | 30 Crema de pastanaga Pollastre al forn amb 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.

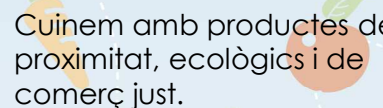
Oferim un servei de restauració sostenible mitjançant el projecte MES (Menjadors Escolars Sostenibles) que es basa en quatre eixos:
Alimentari
Ambiental
Justícia social
Educatiu i formatiu

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

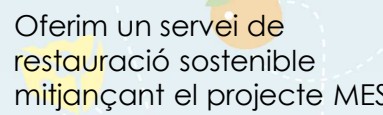
| dilluns | dimarts | dimecres | dijous | divendres |
|--|--|--|--|---|
| 14 Arròs 3 delícies (pèsol, pastanaga i truita) Pollastre planxa amb enciam i olives Fruita del temps | 15 Macarrons amb tomàquet Truita de patata i ceba amb enciam i pipes Fruita del temps | 16 Crema de carbassó Gall d'indi estofat Fruita del temps | 17 Amanida de cigrons Bacallà al forn amb samfaina Fruita del temps | 18 Mongeta, pastanaga i patata Botifarra de porc amb enciam i remolatxa Fruita del temps |
| 21 Amanida d'arròs Lluç al forn amb salsa verda Enciam i olives negres Fruita del temps | 22 Bledes amb patates Salsitxes amb salsa de tomàquet Fruita del temps | 23 Espirals al pesto suau Escalopa de pollastre amb enciam i pipes Fruita del temps | 24 FESTA | 25 Lenties estofades Remenat de xampinyons Fruita del temps |
| 28 Arròs integral amb tomàquet Llenguadina al forn amb enciam i olives Fruita del temps | 29 Amanida de pasta Llom de porc confitat amb verduretes Fruita de temps | 30 Crema de pastanaga Pollastre al forn amb amanida Fruita del temps | | |
| | | | | |
| | | | | |



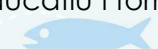
Fundació Futur és una organització social creada el 1996 amb la missió de generar un impacte positiu en la Societat.



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 |
|--|--|--|--|---|
| 14 Arròs 3 delícies (pèsol, pastanaga i pernil) Pollastre planxa amb enciam i olives Fruita del temps | 15 Macarrons* amb tomàquet Lluç al forn amb enciam i pipes logurt natural | 16 Crema de carbassó Gall d'indi estofat Fruita del temps | 17 Amanida de cigrons Bacallà al forn amb samfaina Fruita del temps | 18 Mongeta, pastanaga i patata Botifarra de porc amb enciam i remolatxa Fruita del temps |
| 21 Amanida d'arròs Lluç al forn amb salsa verda Enciam i olives negres Fruita del temps | 22 Bledes amb patates Salsitxes amb salsa de tomàquet logurt natural | 23 Espirals* al pesto suau Escalopa* de pollastre amb enciam i pipes Fruita del temps | 24 FESTA | 25 Llenties estofades Caella al forn Amanida Fruita del temps |
| 28 Arròs integral amb tomàquet Llenguadina al forn amb enciam i olives Fruita del temps | 29 Amanida de pasta Llom de porc confitat amb verduretes logurt natural | 30 Crema de pastanaga Pollastre al forn amb 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 i s/ou

| dilluns | dimarts | dimecres | dijous | divendres |
|--|--|--|--|---|
| 14 Arròs 3 delícies (pèsol, pastanaga i truita) Pollastre planxa amb enciam i olives Fruita del temps | 15 Macarrons amb tomàquet Truita de patata i ceba amb enciam i pipes Fruita del temps | 16 Crema de carbassó Gall d'indi estofat Fruita del temps | 17 Amanida de cigrons Bacallà al forn amb samfaina Fruita del temps | 18 Mongeta, pastanaga i patata Botifarra de porc amb enciam i remolatxa Fruita del temps |
| 21 Amanida d'arròs Lluç al forn amb salsa verda Enciam i olives negres Fruita del temps | 22 Bledes amb patates Salsitxes amb salsa de tomàquet Fruita del temps | 23 Espirals al pesto suau Escalopa de pollastre amb enciam i pipes Fruita del temps | 24 FESTA | 25 Lenties estofades Remenat de xampinyons Fruita del temps |
| 28 Arròs integral amb tomàquet Llenguadina al forn amb enciam i olives Fruita del temps | 29 Amanida de pasta Llom de porc confitat amb verduretes Fruita del temps | 30 Crema de pastanaga Pollastre al forn amb 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 |
|--|--|--|--|---|
| 14 Arròs 3 delícies (pèsol, pastamaga i pernil) Pollastre planxa amb enciam i olives Fruita del temps | 15 Macarrons* amb tomàquet Lluç al forn amb enciam i pipes Fruita del temps | 16 Crema de carbassó Gall d'indi estofat Fruita del temps | 17 Amanida de cigrons Bacallà al forn amb samfaina Fruita del temps | 18 Mongeta, pastanaga i patata Botifarra de porc amb enciam i remolatxa Fruita del temps |
| 21 Amanida d'arròs Lluç al forn amb salsa verda Enciam i olives negres Fruita del temps | 22 Bledes amb patates Salsitxes amb salsa de tomàquet Fruita del temps | 23 Espirals* al pesto suau Escalopa* de pollastre amb enciam i pipes Fruita del temps | 24 FESTA | 25 Llenties estofades Caella al forn Amanida Fruita del temps |
| 28 Arròs integral amb tomàquet Llenguadina al forn amb enciam i olives Fruita del temps | 29 Amanida de pasta Llom de porc confitat amb verduretes Fruita del temps | 30 Crema de pastanaga Pollastre al forn amb 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

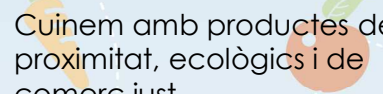
Els nostres menús segueixen el patró de la dieta mediterrània i de l'estratègia NAOS.

*Pasta sense gluten i s/ou

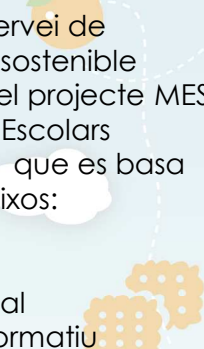
| dilluns | dimarts | dimecres | dijous | divendres |
|--|---|--|--|---|
| 14 Arròs 3 delícies (pèsol, pastamaga i truita) Pollastre planxa amb enciam i olives Fruita del temps | 15 Macarrons* amb tomàquet Truita de patata i ceba amb enciam i pipes logurt natural | 16 Crema de carbassó Gall d'indi estofat Fruita del temps | 17 Amanida de cigrons Bacallà al forn amb samfaina Fruita del temps | 18 Mongeta, pastanaga i patata Botifarra de porc amb enciam i remolatxa Fruita del temps |
| 21 Amanida d'arròs Lluç al forn amb salsa verda Enciam i olives negres Fruita del temps | 22 Bledes amb patates Salsitxes amb salsa de tomàquet logurt natural | 23 Espirals* al pesto suau Escalopa* de pollastre amb enciam i pipes Fruita del temps | 24 FESTA | 25 Lenties estofades Remenat de xampinyons Fruita del temps |
| 28 Arròs integral amb tomàquet Llenguadina al forn amb enciam i olives Fruita del temps | 29 Amanida de pasta* Llom de porc confitat amb verduretes logurt natural | 30 Crema de pastanaga Pollastre al forn amb 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, pa i farines sense gluten.

| dilluns | dimarts | dimecres | dijous | divendres |
|--|--|--|--|---|
| 14 Arròs 3 delícies (pèsol, pastamaga i pernil) Pollastre planxa amb enciam i olives Fruita del temps | 15 Macarrons* amb tomàquet Lluç al forn amb enciam i pipes Fruita del temps | 16 Crema de carbassó Gall d'indi estofat Fruita del temps | 17 Amanida de cigrons Bacallà al forn amb samfaina Fruita del temps | 18 Mongeta, pastanaga i patata Botifarra de porc amb enciam i remolatxa Fruita del temps |
| 21 Amanida d'arròs Lluç al forn amb salsa verda Enciam i olives negres Fruita del temps | 22 Bledes amb patates Salsitxes amb salsa de tomàquet Fruita del temps | 23 Espirals* al pesto suau Escalopa* de pollastre amb enciam i pipes Fruita del temps | 24 FESTA | 25 Llenties estofades Caella al forn Amanida Fruita del temps |
| 28 Arròs integral amb tomàquet Llenguadina al forn amb enciam i olives Fruita del temps | 29 Amanida de pasta* Llom de porc confitat amb verduretes Fruita del temps | 30 Crema de pastanaga Pollastre al forn amb 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

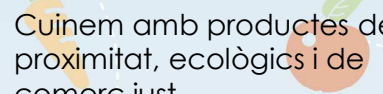
Els nostres menús segueixen el patró de la dieta mediterrània i de l'estratègia NAOS.

*Pasta, pa i farines sense gluten i s/ou

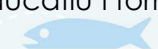
| dilluns | dimarts | dimecres | dijous | divendres |
|--|---|--|--|---|
| 14 Arròs 3 delícies (pèsol, pastamaga i truita) Pollastre planxa amb enciam i olives Fruita del temps | 15 Macarrons* amb tomàquet Truita de patata i ceba amb enciam i pipes Fruita del temps | 16 Crema de carbassó Gall d'indi estofat Fruita del temps | 17 Amanida de cigrons Bacallà al forn amb samfaina Fruita del temps | 18 Mongeta, pastanaga i patata Botifarra de porc amb enciam i remolatxa Fruita del temps |
| 21 Amanida d'arròs Lluç al forn amb salsa verda Enciam i olives negres Fruita del temps | 22 Bledes amb patates Salsitxes amb salsa de tomàquet Fruita del temps | 23 Espirals* al pesto suau Escalopa* de pollastre amb enciam i pipes Fruita del temps | 24 FESTA | 25 Lenties estofades Remenat de xampinyons Fruita del temps |
| 28 Arròs integral amb tomàquet Llenguadina al forn amb enciam i olives Fruita del temps | 29 Amanida de pasta Llom de porc confitat amb verduretes Fruita del temps | 30 Crema de pastanaga Pollastre al forn amb 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, pa i farines sense gluten.

| dilluns | dimarts | dimecres | dijous | divendres |
|--|--|--|---|---|
| 14 Arròs 3 delícies (pèsol, pastamaga i truita) Croquetes de pollastre amb enciam i olives Fruita del temps | 15 Macarrons amb tomàquet Truita de patata i ceba amb enciam i pipes logurt natural | 16 Crema de carbassó Gall d'indi estofat Fruita del temps | 17 Amanida de patata Bacallà al forn amb samfaina Fruita del temps | 18 Mongeta, pastanaga i patata Botifarra de porc amb enciam i remolatxa Fruita del temps |
| 21 Amanida d'arròs Lluç al forn amb salsa verda Enciam i olives negres Fruita del temps | 22 Bledes amb patates Salsitxes amb salsa de tomàquet logurt natural | 23 Espirals al pesto suau Escalopa de pollastre amb enciam i pipes Fruita del temps | 24 FESTA | 25 Fideus estofats Remenat de xampinyons Fruita del temps |
| 28 Arròs integral amb tomàquet Seitó a l'andalusa amb enciam i olives Fruita del temps | 29 Amanida de pasta Llom de porc confitat amb verduretes logurt natural | 30 Crema de pastanaga Pollastre al forn amb 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 |
|--|--|--|--|---|
| 14 Arròs 3 delícies (pèsol, pastanaga i truita) Pollastre planxa amb enciam i olives Fruita del temps | 15 Macarrons amb tomàquet Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga logurt natural | 16 Crema de carbassó Gall d'indi estofat Fruita del temps | 17 Amanida de cigrons Bacallà al forn amb samfaina Fruita del temps | 18 Mongeta, pastanaga i patata Botifarra de porc amb enciam i remolatxa Fruita del temps |
| 21 Amanida d'arròs Lluç al forn amb salsa verda Enciam i olives negres Fruita del temps | 22 Bledes amb patates Salsitxes amb salsa de tomàquet logurt natural | 23 Espirals al pesto suau Escalopa de pollastre amb enciam i pipes Fruita del temps | 24 FESTA | 25 Lenties estofades Remenat de xampinyons Fruita del temps |
| 28 Arròs integral amb tomàquet Llenguadina al forn amb enciam i olives Fruita del temps | 29 Amanida de pasta Llom de porc confitat amb verduretes logurt natural | 30 Crema de pastanaga Pollastre al forn amb 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.

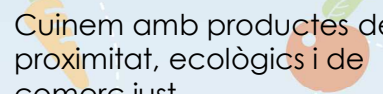
Oferim un servei de restauració sostenible mitjançant el projecte MES (Menjadors Escolars Sostenibles) que es basa en quatre eixos:
Alimentari
Ambiental
Justícia social
Educatiu i formatiu

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


| dilluns | dimarts | dimecres | dijous | divendres |
|--|--|--|--|---|
| 14 Arròs 3 delícies (pèsol, pastamaga i truita) Pollastre planxa amb enciam i olives Fruita del temps | 15 Macarrons amb tomàquet Truita de patata i ceba amb enciam i pipes Fruita del temps | 16 Crema de carbassó Gall d'indi estofat Fruita del temps | 17 Amanida de cigrons Pollastre al forn amb samfaina Fruita del temps | 18 Mongeta, pastanaga i patata Botifarra de porc amb enciam i remolatxa Fruita del temps |
| 21 Amanida d'arròs* Hamburguesa de vedella planxa Enciam i olives negres Fruita del temps | 22 Bledes amb patates Salsitxes amb salsa de tomàquet Fruita del temps | 23 Espirals al pesto suau Escalopa de pollastre amb enciam i pipes Fruita del temps | 24 FESTA | 25 Lenties estofades Remenat de xampinyons Fruita del temps |
| 28 Arròs integral amb tomàquet Truita amb pernil amb enciam i olives Fruita del temps | 29 Amanida de pasta Llom de porc confitat amb verduretes Fruita del temps | 30 Crema de pastanaga Pollastre al forn amb amanida Fruita del temps | | |
| | | | | |
| | | | | |



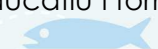
Fundació Futur és una organització social creada el 1996 amb la missió de generar un impacte positiu en la Societat.



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 |
|--|---|--|--|---|
| 14 Empedrat de mongeta blanca Bistec de vedella amb enciam i olives Fruita del temps | 15 Arròs amb verdures Caella al forn amb llit de ceba i tomàquet Fruita del temps | 16 Brou d'au amb oasta Llomillo de porc amb tomàquet amanit Fruita del temps | 17 Crema de verdures Truita francesa Amanida Fruita del temps | 18 Llenties saltades LLúç al forn amb pastanaga ratllada logurt natural |
| 21 Crema de carbassa Ous durs gratinats amb salsa aurora Fruita del temps | 22 Brou de peix amb sémola Calamarsets palnxa Amanida Fruita del temps | 23 Vichyssoise Rap a la plancha Fruita del temps | 24 Amanida de tomàquet i formatge fresc Croquetes de pernil Fruita del temps | 25 Pa amb tomàquet i embotit amb guarnició d'amanida logurt natural |
| 28 Macarrons a la oli Truita francesa al forn 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 | | |
| | | | | |
| | | | | |



MENJADOR FUTUR
FUNDACIÓ FUTUR

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'inclouin 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)

