

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3	4	5	6	7
10	11	12 Arròs tres delícies vegetal (mongeta t., pastanaga i blat de moro) Truita de patata i ceba Enciam i tomàquet Fruita del temps	13 Amanida de lletnies (lletnies, enciam, pastanaga, blat de moro i ceba) Bacallà al forn a la mel logurt natural	14 Crema de verdures de temps Pollastre al forn amb orenga Tomàquet provençal Fruita del temps
17 Arròs integral amb verduretes Llenguadina arrebossada Enciam i remolatxa Fruita del temps	18 Canelons vegetals gratinats Pollastre al forn amb xampinyons Fruita del temps	19 Mongeta, patata i pastanaga Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam amanit Fruita del temps	20 Amanida de pasta (espirals, tomàquet, blat de moro i enciam) Truita de carbassó Crema La Fageda	12 Amanida de cigrons i quinoa (cigrons, cogombre, tomàquet, ceba i quinoa) Filet de lluç a les fines herbes Enciam i pipes Fruita del temps
24 Festiu	25 Bròquil i patata al vapor Truita de formatge Enciam i cogombre Fruita del temps	26 Empedrat de mongeta (tomàquet, pebrot verd, ceba, olives negres) Aletes de pollastre marinades Fruita del temps	27 Arròs amb xampinyons i ceba Calamars a la romana Enciam i espàrrecs logurt natural	28 Crema de carbassó, patata api Mandonguilles mixtes a la jardineria amb daus de patata Fruita del temps
			# REF	# REF
			# REF	# REF
			# REF	# REF

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.

* La pasta, llegum i arròs són **ECO**. La fruita i verdures de **proximitat**.

* Un cop a la setmana el pa serà integral.

* Aquest mes fruita: pera, poma, plàtan, nectarina, préssec, meló.

* La carn de **proximitat**: pollastre, gall dindi, vedella i porc.

* Làctics La Fageda. Sucre integral de Panela BIO



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3	4	5	6	7
10	11	12 Arròs tres delícies vegetal (mongeta t., pastanaga i blat de moro) Truita de patata i ceba Enciam i tomàquet Fruita del temps	13 Amanida de lleties (lleties, enciam, pastanaga, blat de moro i ceba) Bacallà al forn a la mel logurt natural	14 Crema de verdures de temps Salsitxes vegetals a la planxa Tomàquet provençal Fruita del temps
17 Arròs integral amb verduretes Llenguadina arrebossada Enciam i remolatxa Fruita del temps	18 Canelons vegetals gratinats Truita de xampinyons Fruita del temps	19 Mongeta, patata i pastanaga Hamburguesa de peix a la planxa Enciam amanit Fruita del temps	20 Amanida de pasta (espirals, tomàquet, blat de moro i enciam) Truita de carbassó Crema La Fageda	12 Amanida de cigrons i quinoa (cigrons, cogombre, tomàquet, ceba i quinoa) Filet de lluç a les fines herbes Enciam i pipes Fruita del temps
24 Festiu	25 Bròquil i patata al vapor Truita a la francesa Enciam i cogombre Fruita del temps	26 Empedrat de mongeta (tomàquet, pebrot verd, ceba, olives negres) Tonyina escabexada Fruita del temps	27 Arròs amb xampinyons i ceba Calamars a la romana Enciam i espàrrecs logurt natural	28 Crema de carbassó, patata api Mandonguilles vegetals a la jardiner amb daus de patata Fruita del temps
			# REF	# REF
			# REF	# REF
			# REF	# REF

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.

* La pasta, llegum i arròs són **ECO**. La fruita i verdures de **proximitat**.

* Un cop a la setmana el pa serà integral.

* Aquest mes fruita: pera, poma, plàtan, nectarina, préssec, meló.

* La carn de **proximitat**: pollastre, gall dindi, vedella i porc.

* Làctics La Fageda. Sucre integral de Panela BIO



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3	4	5	6	7
10	11	12 Arròs tres delícies vegetal (mongeta t., pastanaga i blat de moro) Truita de patata i ceba Enciam i tomàquet Fruita del temps	13 Amanida de lletnies (lletnies, enciam, pastanaga, blat de moro i ceba) Bacallà al forn a la mel logurt s/lactosa	14 Crema de verdures de temps Pollastre al forn amb orenga Tomàquet provençal Fruita del temps
17 Arròs integral amb verduretes Llenguadina al forn Enciam i remolatxa Fruita del temps	18 Macarrons amb salsa de tomàquet i orenga (s/gratinar) Pollastre al forn amb xampinyons Fruita del temps	19 Mongeta, patata i pastanaga Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam amanit Fruita del temps	20 Amanida de pasta (espirals, tomàquet, blat de moro i enciam) Truita de carbassó logurt s/lactosa	12 Amanida de cigrons i quinoa (cigrons, cogombre, tomàquet, ceba i quinoa) Filet de lluç a les fines herbes Enciam i pipes Fruita del temps
24 Festiu	25 Bròquil i patata al vapor Truita a la francesa Enciam i cogombre Fruita del temps	26 Empedrat de mongeta (tomàquet, pebrot verd, ceba, olives negres) Aletes de pollastre marinades Fruita del temps	27 Arròs amb xampinyons i ceba Llenguadina al forn a les fines herbes Enciam i espàrrecs logurt s/lactosa	28 Crema de carbassó, patata api Mandonguilles mixtes a la jardineria Fruita del temps
			#(REFI) #(REFI) #(REFI) #(REFI)	Cal verificar que cap dels ingredients utilitzats conté o pot contenir lactosa. Fregits en oli nou.

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.

* La pasta, llegum i arròs són **ECO**. La fruita i verdures de **proximitat**.

* Un cop a la setmana el pa serà integral.

* Aquest mes fruita: pera, poma, plàtan, nectarina, préssec, meló.

* La carn de **proximitat**: pollastre, gall dindi, vedella i porc.

* Làctics La Fageda. Sucre integral de Panela BIO



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3	4	5	6	7
10	11	12 Arròs tres delícies vegetal (mongeta t., pastanaga i blat de moro) Llom de porc a la planxa amb patata i ceba Enciam i tomàquet Fruita del temps	13 Amanida de lletnies (lletnies, enciam, pastanaga, blat de moro i ceba) Bacallà al forn a la mel logurt natural	14 Crema de verdures de temps Pollastre al forn amb orenga Tomàquet provençal Fruita del temps
17 Arròs integral amb verduretes Llenguadina al forn Enciam i remolatxa Fruita del temps	18 Espinacs a la catalana Pollastre al forn amb xampinyons Fruita del temps	19 Mongeta, patata i pastanaga Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam amanit Fruita del temps	20 Amanida de pasta (espirals*, tomàquet, blat de moro i enciam) Gall dindi a la planxa amb carbassó al forn Flam de vainilla	12 Amanida de cigrons i quinoa (cigrons, cogombre, tomàquet, ceba i quinoa) Filet de lluç a les fines herbes Enciam i pipes Fruita del temps
24 Festiu	25 Bròquil i patata al vapor Llom de porc a la planxa Enciam i cogombre Fruita del temps	26 Empedrat de mongeta (tomàquet, pebrot verd, ceba, olives negres) Aletes de pollastre marinades Fruita del temps	27 Arròs amb xampinyons i ceba Llenguadina al forn a les fines herbes Enciam i espàrrecs logurt natural	28 Crema de carbassó, patata api Mandonguilles mixtes a la jardinera Fruita del temps
			#REF!	#REF! <i>Cal verificar que cap dels ingredients utilitzats conté o pot contenir ou. Fregits en oli nou.</i>

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.

* La pasta, llegum i arròs són **ECO**. La fruita i verdures de **proximitat**.

* Un cop a la setmana el pa serà integral.

* Aquest mes fruita: pera, poma, plàtan, nectarina, préssec, meló.

* La carn de **proximitat**: pollastre, gall dindi, vedella i porc.

* Làctics La Fageda. Sucre integral de Panela BIO



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3	4	5	6	7
10	11	12 Arròs tres delícies vegetal (mongeta t., pastanaga i blat de moro) Truita de patata i ceba Enciam i tomàquet Fruita del temps	13 Amanida de lletnies (lletnies, enciam, pastanaga, blat de moro i ceba) Bacallà al forn a la mel logurt natural	14 Crema de verdures de temps Pollastre al forn amb orenga Tomàquet provençal Fruita del temps
17 Arròs integral amb verduretes Llenguadina arrebossada Enciam i remolatxa Fruita del temps	18 Canelons vegetals gratinats Pollastre al forn amb xampinyons Fruita del temps	19 Mongeta, patata i pastanaga Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam amanit Fruita del temps	20 Amanida de pasta (espirals, tomàquet, blat de moro i enciam) Truita de carbassó Crema La Fageda	12 Amanida de cigrons i quinoa (cigrons, cogombre, tomàquet, ceba i quinoa) Filet de lluç a les fines herbes Enciam i pipes Fruita del temps
24 Festiu	25 Bròquil i patata al vapor Truita de formatge Enciam i cogombre Fruita del temps	26 Empedrat de mongeta (tomàquet, pebrot verd, ceba, olives negres) Aletes de pollastre marinades Fruita del temps	27 Arròs amb xampinyons i ceba Calamars a la romana Enciam i espàrrecs logurt natural	28 Crema de carbassó, patata api Mandonguilles de vedella a la jardinera amb daus de patata Fruita del temps
			# REF	# REF
			# REF	# REF
			# REF	# REF

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.

* La pasta, llegum i arròs són **ECO**. La fruita i verdures de **proximitat**.

* Un cop a la setmana el pa serà integral.

* Aquest mes fruita: pera, poma, plàtan, nectarina, préssec, meló.

* La carn de **proximitat**: pollastre, gall dindi, vedella i porc.

* Làctics La Fageda. Sucre integral de Panela BIO



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3	4	5	6	7
10	11	12 Arròs tres delícies vegetal (mongeta t., pastanaga i blat de moro) Truita de patata i ceba Enciam i tomàquet Fruita del temps	13 Amanida de lletnies (lletnies, enciam, pastanaga, blat de moro i ceba) Bacallà al forn amb verdures logurt natural	14 Crema de verdures de temps Pollastre al forn amb orenga Tomàquet al forn Fruita del temps
17 Arròs integral amb verdures Llenguadina al forn Enciam i remolatxa Fruita del temps	18 Espinacs a la catalana Pollastre al forn amb xampinyons Fruita del temps	19 Mongeta, patata i pastanaga Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam amanit Fruita del temps	20 Amanida de pasta (espirals*, tomàquet, blat de moro i enciam) Truita de carbassó Crema La Fageda	12 Amanida de cigrons i quinoa (cigrons, cogombre, tomàquet, ceba i quinoa) Filet de lluç a les fines herbes Enciam i pipes Fruita del temps
24 Festiu	25 Bròquil i patata al vapor Truita de formatge Enciam i cogombre Fruita del temps	26 Empedrat de mongeta (tomàquet, pebrot verd, ceba, olives negres) Aletes de pollastre marinades Fruita del temps	27 Arròs amb xampinyons i ceba Llenguadina al forn a les fines herbes Enciam i espàrrecs logurt natural	28 Crema de carbassó, patata api Mandonguilles mixtes a la jardinera Fruita del temps
			#REF!	#REF!
			#REF!	#REF!
			#REF!	#REF!
				Cal verificar que cap dels ingredients utilitzats conté o pot contenir gluten. Fregits en oli nou.

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.

* La pasta, llegum i arròs són **ECO**. La fruita i verdures de **proximitat**.

* Un cop a la setmana el pa serà integral.

* Aquest mes fruita: pera, poma, plàtan, nectarina, préssec, meló.

* La carn de **proximitat**: pollastre, gall dindi, vedella i porc.

* Làctics La Fageda. Sucre integral de Panela BIO



sopars

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
3	4	5	6	7
10	11	12	13	14
Fruita Escalivada	Festiu	Amanida amb fruits secs Conill al forn Fruita	Llacets fines herbes i pollastre al for amb amanida Iogurt natural	Espàrrecs amb maionesa Llengüadina arrebossada Fruita
17	18	19	20	15
Truita de patata i ceba Fruita	Hummus amb palets de verdures Xai al forn Cuallada	Amanida grega Salsitxes vegetals amb xampinyons Fruita	Sopa de lletres Bacallà al forn Fruita	Gnoquis amb alfàbrega Aletes de pollastre Fruita
24	25	26	27	28
Festiu	Amanida de patata amb vegetals Truita a la francesa Fruita	Crema de carbassa Magre de porc al forn amb salsa agredolça Fruita	Pèsols amb patata Sípia a la planxa Poma al forn	Amanida verda Pizza quatre formatges Poma al forn

Sopar saludable



MENJADOR FUTUR
FUNDACIÓ FUTUR

Fruites i verdures de temporada

alvocat
coco
figa
granada
poma
préssec
all
albergínia
carbassó
carbassa
albergínia
espinacs



BON PROFIT!

Sabies que...

Hi ha diferents tipus de cereals, els integrals i els refinats. Els cereals integrals, a diferència dels refinats conserven la seva closca, per això a nivell nutricional conserva les seves propietats.

Són rics en fibra, saciants, ens ajuden a millorar el trànsit intestinal, els nivells de glucosa...



Escollirem els cereals integrals

Els hidrats de carboni que contenen són complexos, això fa que es metabolitzen més lentament i per tant ens ajuda a mantenir més regulats els nivells d'insulina en sang. Ens proporcionen més sensació de sacieat, sense pics de cansament. A més, contenen més vitamines i minerals ja que conserven la seva closca.



Els cereals

Existeix una gran varietat de cereals, entre aquest grup trobem: l'arròs, el blat, el sègol, el sorgo, l'espelta, l'ordi, el blat sarraí, el blat de moro, la civada...

