

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3	4	5	6	7
10	11	12 Arròs tres delícies vegetal (mongeta t., pastanaga i blat de moro) Magre de vedella amb musselina de poma Fruita del temps	13 Corbatins al pesto (oli d'oliva, alfàbrega i formatge ratllat) Truita de carbassó Enciam amanit Fruita del temps	14 Crema de pastanaga, api i nap Amanida de pèsols i quinoa (cogombre, tomàquet, ceba) logurt natural
17 Amanida d'arròs tricolor (pebrot verd, vermell, pastanaga i ceba) Abadejo amb suc Enciam i remolatxa Fruita del temps	18 Crema de verdures del temps Filet vegetal arrebossat Patates xips Fruita del temps	19 Amanida de mongeta tendra, blat de moro, ceba, tomàquet i patata Hamburguesa de vedella amb ceba confitada logurt natural	20 Espaguetis a la Siciliana (tomàquet i olives negres) Truita d'espínacs Enciam i cogombre Fruita del temps	12 Amanida de lleties (lleties, enciam, pastanaga, blat de moro i ceba) Pollastre al forn amb farigola Enciam amanit Fruita del temps
24 Fideus a la cassola (vegetal) Filet de lluç amb salsa verda Enciam i ceba Fruita del temps	25 Bròquil i patata al vapor Mandonguilles mixtes a la jardineria Fruita del temps	26 Amanida de patata (cogombre, pastanaga i maionesa) Pit de pollastre arrebossat Enciam amanit Fruita del temps	27 Arròs amb xampinyons, ceba i pastanaga Ous durs amb salsa de tomàquet Enciam i blat de moro Fruita del temps	28 Crema de carbassó amb rostes Empedrat de mongeta (tomàquet, pebrot verd, ceba, olives negres) logurt natural
			#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, síndria, meló, préssec.

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

* Làctics Delícies del Berguedà. 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) Magre de vedella amb musselina de poma Fruita del temps	13 Corbatins al pesto (oli d'oliva i alfàbrega) Truita de carbassó Enciam amanit Fruita del temps	14 Crema de pastanaga, api i nap Amanida de pèsols i quinoa (cogombre, tomàquet, ceba) logurt s/lactosa
17 Amanida d'arròs tricolor (pebrot verd, vermell, pastanaga i ceba) Abadejo amb suc Enciam i remolatxa Fruita del temps	18 Crema de verdures del temps Filet vegetal arrebossat** Patates xips Fruita del temps	19 Amanida de mongeta tendra, blat de moro, ceba, tomàquet i patata Hamburguesa de vedella amb ceba confitada logurt s/lactosa	20 Espaguetis a la Siciliana (tomàquet i olives negres) Truita d'espínacs Enciam i cogombre Fruita del temps	12 Amanida de lleties (lleties, enciam, pastanaga, blat de moro i ceba) Pollastre al forn amb farigola Enciam amanit Fruita del temps
24 Fideus a la cassola (vegetal) Filet de lluç amb salsa verda Fruita del temps	25 Bròquil i patata al vapor Mandonguilles mixtes a la jardineria Fruita del temps	26 Amanida de patata (cogombre, pastanaga i maionesa) Pit de pollastre a la planxa Enciam amanit Fruita del temps	27 Arròs amb xampinyons, ceba i pastanaga Ous durs amb salsa de tomàquet Enciam i blat de moro Fruita del temps	28 Crema de carbassó amb rostes Empedrat de mongeta (tomàquet, pebrot verd, ceba, olives negres) logurt s/lactosa
			#REF!	#REF!
			#REF!	#REF!
			#REF!	#REF!
				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, síndria, meló, préssec.

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

* Làctics Delícies del Berguedà. Sucre integral de Panella 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) Magre de vedella amb musselina de poma Fruita del temps	13 Espirals* al pesto (oli d'oliva, alfàbrega i formatge ratllat) Truita de carbassó Enciam amanit Fruita del temps	14 Crema de pastanaga, api i nap Amanida de pèsols i quinoa (cogombre, tomàquet, ceba) logurt natural
17 Amanida d'arròs tricolor (pebrot verd, vermell, pastanaga i ceba) Abadejo amb suc Enciam i remolatxa Fruita del temps	18 Crema de verdures del temps Filet vegetal arrebossat ** (ingred.s/glu) Patates xips Fruita del temps	19 Amanida de mongeta tendra, blat de moro, ceba, tomàquet i patata Hamburguesa de vedella amb ceba confitada logurt natural	20 Espaguetis* a la Siciliana (tomàquet i olives negres) Truita d'espínacs Enciam i cogombre Fruita del temps	12 Amanida de llenties (llenties, enciam, pastanaga, blat de moro i ceba) Pollastre al forn amb farigola Enciam amanit Fruita del temps
24 Fideus* a la cassola (vegetal) Filet de lluç amb salsa verda Fruita del temps	25 Bròquil i patata al vapor Mandonguilles mixtes a la jardineria Fruita del temps	26 Amanida de patata (cogombre, pastanaga i maionesa) Pit de pollastre a la planxa Enciam amanit Fruita del temps	27 Arròs amb xampinyons, ceba i pastanaga Ous durs amb salsa de tomàquet Enciam i blat de moro Fruita del temps	28 Crema de carbassó s/rostes Empedrat de mongeta (tomàquet, pebrot verd, ceba, olives negres) logurt natural
			#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, síndria, meló, préssec.

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

* Làctics Delícies del Berguedà. Sucre integral de Panella 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) Magre de vedella amb musselina de poma Fruita del temps	13 Corbatins al pesto (oli d'oliva, alfàbrega i formatge ratllat) Truita de carbassó Enciam amanit Fruita del temps	14 Crema de pastanaga, api i nap Amanida de pèsols i quinoa (cogombre, tomàquet, ceba) logurt natural
17 Amanida d'arròs tricolor (pebrot verd, vermell, pastanaga i ceba) Abadejo amb suc Enciam i remolatxa Fruita del temps	18 Crema de verdures del temps Filet vegetal arrebossat** Patates xips Fruita del temps	19 Amanida de mongeta tendra, blat de moro, ceba, tomàquet i patata Hamburguesa de vedella amb ceba confitada logurt natural	20 Espaguetis a la Siciliana (tomàquet i olives negres) Truita d'espínacs Enciam i cogombre Fruita del temps	12 Amanida de lleties (lleties, enciam, pastanaga, blat de moro i ceba) Pollastre al forn amb farigola Enciam amanit Fruita del temps
24 Fideus a la cassola (vegetal) Filet de lluç amb salsa verda Fruita del temps	25 Bròquil i patata al vapor Mandonguilles mixtes a la jardineria Fruita del temps	26 Amanida de patata (cogombre, pastanaga i maionesa) Pit de pollastre a la planxa Enciam amanit Fruita del temps	27 Arròs amb xampinyons, ceba i pastanaga Tonyina a la planxa amb salsa de tomàquet Enciam i blat de moro Fruita del temps	28 Crema de carbassó amb rostes Empedrat de mongeta (tomàquet, pebrot verd, ceba, olives negres) logurt natural
				Cal verificar que cap dels ingredients utilitzats conté o pot contenir fruits secs. 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, síndria, meló, préssec.

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

* Làctics Delícies del Berguedà. Sucre integral de Panella 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) Magre de vedella amb musselina de poma Fruita del temps	13 Corbatins al pesto (oli d'oliva, alfàbrega i formatge ratllat) Truita de carbassó Enciam amanit Fruita del temps	14 Crema de pastanaga, api i nap Amanida de pèsols i quinoa (cogombre, tomàquet, ceba) logurt natural
17 Amanida d'arròs tricolor (pebrot verd, vermell, pastanaga i ceba) Abadejo amb suc Enciam i remolatxa Fruita del temps	18 Crema de verdures del temps Filet vegetal arrebossat Patates xips Fruita del temps	19 Amanida de mongeta tendra, blat de moro, ceba, tomàquet i patata Hamburguesa de vedella amb ceba confitada logurt natural	20 Espaguetis a la Siciliana (tomàquet i olives negres) Truita d'espínacs Enciam i cogombre Fruita del temps	12 Amanida de lleties (lleties, enciam, pastanaga, blat de moro i ceba) Pollastre al forn amb farigola Enciam amanit Fruita del temps
24 Fideus a la cassola (vegetal) Filet de lluç amb salsa verda Fruita del temps	25 Bròquil i patata al vapor Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita del temps	26 Amanida de patata (cogombre, pastanaga i maionesa) Pit de pollastre arrebossat Enciam amanit Fruita del temps	27 Arròs amb xampinyons, ceba i pastanaga Ous durs amb salsa de tomàquet Enciam i blat de moro Fruita del temps	28 Crema de carbassó amb rostes Empedrat de mongeta (tomàquet, pebrot verd, ceba, olives negres) logurt natural
			#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, síndria, meló, préssec.

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

* Làctics Delícies del Berguedà. Sucre integral de Panela BIO



sopars

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
3	4	5	6	7
10	11	12	13	14
17	18	19	20	15
24	25	26	27	28

Sopar saludable



Fruïtes 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, les la civada.

