

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				Patates estofades amb verdures 1 Llom de porc rostit amb pinya Enciam i tomàquet Fruita del temps
Arròs tres delícies vegetal (mongeta t., pastanaga i blat de moro) 4 Trita d'espínacs Enciam i pipes logurt natural	Bròquil i patata al vapor 5 Calamar estofat a la jardinerera Fruita del temps	Festiu 6	Festiu 7	Festiu 8
Crema de carbassa amb crostons 11 Mongeta blanca estofada Crema La Fageda	Minestra de verdures i patata 12 Carboner al forn amb llit de ceba Enciam i col lombrada Fruita del temps	Brou de peix amb fideus 13 Trita de patata i ceba Enciam i olives Fruita del temps	Arròs amb albergínia i carbassó 14 Salsitxes d'au amb salsa de tomàquet Fruita del temps	Corbatins al pesto (oli d'oliva, alfàbrega i formatge ratllat) 15 Llenguadina a les fines herbes Enciam i remolatxa Fruita del temps
Col i patata al vapor 18 Hamburguesa de vedella al forn amb velouté de pastanaga logurt natural	Arròs amb sofregit de tomàquet i ou dur 19 Bacallà al forn a la mel Enciam i pipes Fruita del temps	Fideus a la cassola (vegetal) 20 Llibrets de pernil i formatge Enciam i blat de moro Fruita del temps	Festiu 21	Festa de Nadal 22 Brou de Nadal amb Galets Pollastre al forn amb prunes Neules i Torrons

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.
- * Les fruites, de temporada.
- * La carn, de proximitat.
- * El peix, de temporada.
- * Làctics La Fageda. Sucre integral de Panela BIO

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				Patates estofades amb verdures Hamburguesa d'espínacs amb ceba i pastanaga Enciam i tomàquet Fruita del temps
Arròs tres delícies vegetal (mongeta t., pastanaga i blat de moro) Trita d'espínacs Enciam i pipes logurt natural	Bròquil i patata al vapor Tempe estofat a la jardinerera Fruita del temps	Festiu	Festiu	Festiu
Crema de carbassa amb crostons Mongeta blanca estofada Crema La Fageda	Minestra de verdures i patata Tofu al forn amb llit de ceba Enciam i col lombrada Fruita del temps	Brou vegetal amb fideus i mandonguilles vegetals Trita de patata i ceba Enciam i olives Fruita del temps	Arròs amb albergínia i carbassó Salsitxes vegetals amb salsa de tomàquet Fruita del temps	Corbatins al pesto (oli d'oliva, alfàbrega i formatge ratllat) Tempe al forn amb fines herbes Enciam i remolatxa Fruita del temps
Col i patata al vapor Hamburguesa vegetal amb velouté de pastanaga logurt natural	Brou vegetal amb pasta fina Arròs amb sofregit de tomàquet i orenga i pèsols Fruita del temps	Fideus a la cassola (vegetal) Nuggets vegetals Enciam i blat de moro Fruita del temps	Festiu	Festa de Nadal Brou vegetal amb Galets Nuggets vegetals al forn Neules i Torrons

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.
- * Les fruites, de temporada.
- * La carn, de proximitat.
- * El peix, de temporada.
- * Làctics La Fageda. Sucre integral de Panela BIO



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				Patates estofades amb verdures Hamburguesa d'espínacs amb ceba i pastanaga Enciam i tomàquet Fruita del temps
Arròs tres delícies vegetal (mongeta t., pastanaga i blat de moro) Nuggets vegetals amb espínacs saltats Enciam i pipes Postres de soia	Bròquil i patata al vapor Tempe estofat a la jardinerera Fruita del temps	Festiu	Festiu	Festiu
Crema de carbassa amb crostons Mongeta blanca estofada Postres de soia	Minestra de verdures i patata Tofu al forn amb llit de ceba Enciam i col lombarda Fruita del temps	Brou vegetal amb fideus Llenties estofades Enciam i olives Fruita del temps	Arròs amb albergínia i carbassó Salsitxes vegetals amb salsa de tomàquet Fruita del temps	Corbatins al pesto (oli d'oliva i alfàbrega) Tempe al forn amb fines herbes Enciam i remolatxa Fruita del temps
Col i patata al vapor Hamburguesa vegetal amb velouté de pastanaga Postres de soia	Brou vegetal amb pasta fina Arròs amb sofregit de tomàquet i orenga i pèsols Fruita del temps	Fideus a la cassola (vegetal) Nuggets vegetals Enciam i blat de moro Fruita del temps	Festiu	Festa de Nadal Brou vegetal amb Galets Tofu rostit amb prunes Neules i Torrons vegetals

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.
- * Les fruites, de temporada.
- * La carn, de proximitat.
- * El peix, de temporada.
- * Làctics La Fageda. Sucre integral de Panela BIO

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>*Cal verificar que cap dels ingredients utilitzats conté o pot contenir fruits secs.</p> <p>**Fregits amb oli nou.</p>				<p>Patates estofades amb verdures</p> <p>Llom de porc rostit amb pinya</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>Arròs tres delícies vegetal (mongeta t., pastanaga i blat de moro)</p> <p>Truita d'espínacs</p> <p>Enciam i raves</p> <p>logurt natural</p>	<p>Bròquil i patata al vapor</p> <p>Calamar estofat a la jardineria</p> <p>Fruita del temps</p>	Festiu	Festiu	Festiu
<p>Crema de carbassa amb crostons</p> <p>Mongeta blanca estofada</p> <p>Crema La Fageda</p>	<p>Minestra de verdures i patata</p> <p>Carboner al forn amb lilit de ceba</p> <p>Enciam i col lombrada</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Brou de peix amb fideus</p> <p>Truita de patata i ceba</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Arròs amb albergínia i carbassó</p> <p>Salsitxes* d'au amb salsa de tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Corbatins al pesto (oli d'oliva, alfàbrega i formatge ratllat)</p> <p>Llenguadina a les fines herbes</p> <p>Enciam i remolatxa</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>Col i patata al vapor</p> <p>Hamburguesa* de vedella al forn amb velouté de pastanaga</p> <p>logurt natural</p>	<p>Arròs amb sofregit de tomàquet i ou dur</p> <p>Bacallà al forn a la mel</p> <p>Enciam i raves</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Fideus a la cassola (vegetal)</p> <p>Librets de pernil (ingred.s/f.secs) i formatge**</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Fruita del temps</p>	Festiu	<p>Festa de Nadal</p> <p>Brou de Nadal amb Galets</p> <p>Pollastre al forn amb orenga</p> <p>Neules i Torrons</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.

- * La pasta, llegum i arròs són **ECO**. La fruita i verdures de proximitat.
- * Un cop a la setmana el pa serà integral.
- * Les fruites, de temporada.
- * La carn, de proximitat.
- * El peix, de temporada.
- * Làctics La Fageda. Sucre integral de Panela BIO



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				Patates estofades amb verdures 1 Llom de porc rostit amb pinya Enciam i tomàquet Fruita del temps
Arròs tres delícies vegetal (mongeta t., pastanaga i blat de moro) 4 Truita d'espínacs Enciam i pipes logurt natural	Bròquil i patata al vapor 5 Calamar estofat a la jardinerera Fruita del temps	Festiu 6	Festiu 7	Festiu 8
Crema de carbassa amb crostons 11 Mongeta blanca estofada Crema La Fageda	Minestra de verdures i patata 12 Carboner al forn amb llit de ceba Enciam i col lombrada Fruita del temps	Brou de peix amb fideus 13 Truita de patata i ceba Enciam i olives Fruita del temps	Arròs amb albergínia i carbassó 14 Salsitxes d'au amb salsa de tomàquet Fruita del temps	Corbatins al pesto (oli d'oliva, alfàbrega i formatge ratllat) 15 Llenguadina a les fines herbes Enciam i remolatxa Fruita del temps
Col i patata al vapor 18 Hamburguesa de vedella al forn amb velouté de pastanaga logurt natural	Arròs amb sofregit de tomàquet i ou dur 19 Bacallà al forn a la mel Enciam i pipes Fruita del temps	Fideus a la cassola (vegetal) 20 Llibrets de pernil i formatge Enciam i blat de moro Fruita del temps	Festiu 21	Festa de Nadal 22 Brou de Nadal amb Galets Pollastre al forn amb prunes Neules i Torrons

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.
- * Les fruites, de temporada.
- * La carn, de proximitat.
- * El peix, de temporada.
- * Làctics La Fageda. Sucre integral de Panela BIO

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>*Cal verificar que cap dels ingredients utilitzats, conté o pot contenir ou.</p> <p>**Fregits amb oli nou</p>				<p>Patates estofades amb verdures 1</p> <p>Llom de porc rostit amb pinya</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>Arròs tres delícies vegetal (mongeta t., pastanaga i blat de moro) 4</p> <p>Bistec de vedella a la planxa</p> <p>Enciam i pipes</p> <p>logurt natural</p>	<p>Bròquil i patata al vapor 5</p> <p>Calamar estofat a la jardineria</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>6</p> <p>Festiu</p>	<p>7</p> <p>Festiu</p>	<p>8</p> <p>Festiu</p>
<p>Crema de carbassa amb crostons 11</p> <p>Mongeta blanca estofada</p> <p>Flam de vainilla</p>	<p>Minestra de verdures i patata 12</p> <p>Carboner al forn amb llit de ceba</p> <p>Enciam i col lombrada</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Brou de peix amb fideus* 13</p> <p>Llom de porc a la planxa amb patata i ceba</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Arròs amb albergínia i carbassó 14</p> <p>Salistxes* d'au amb salsa de tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Espirals* al pesto (oli d'oliva i alfàbrega) 15</p> <p>Llenguadina a les fines herbes</p> <p>Enciam i remolatxa</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>Col i patata al vapor 18</p> <p>Hamburguesa* de vedella al forn amb velouté de pastanaga</p> <p>logurt natural</p>	<p>Arròs amb sofregit de tomàquet i orenga 19</p> <p>Bacallà al forn a la mel</p> <p>Enciam i pipes</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Fideus* a la cassola (vegetal) 20</p> <p>Escalopa de porc (ingred.s/ou)**</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>21</p> <p>Festiu</p>	<p>Festa de Nadal 22</p> <p>Brou vegetal amb arròs*</p> <p>Pollastre al forn amb prunes</p> <p>Neules i Torrons (ingred.s/ou)</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.

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

* Un cop a la setmana el pa serà integral.

* Les fruites, de temporada.

* La carn, de proximitat.

* El peix, de temporada.

* Làctics La Fageda. Sucre integral de Panela BIO



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>*Cal verificar que cap dels ingredients utilitzats conté o pot contenir lactosa</p> <p>**Fregits amb oli nou</p>				<p>Patates estofades amb verdures</p> <p>Llom de porc rostit amb pinya</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>Arròs tres delícies vegetal (mongeta t., pastanaga i blat de moro)</p> <p>Truita d'espínacs</p> <p>Enciam i pipes</p> <p>logurt s/lactosa</p>	<p>Bròquil i patata al vapor</p> <p>Calamar estofat a la jardineria</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Festiu</p>	<p>Festiu</p>	<p>Festiu</p>
<p>Crema de carbassa amb crostons</p> <p>Mongeta blanca estofada</p> <p>logurt s/lactosa</p>	<p>Minestra de verdures i patata</p> <p>Carboner al forn amb llit de ceba</p> <p>Enciam i col lombrada</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Brou de peix amb fideus</p> <p>Truita de patata i ceba</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Arròs amb albergínia i carbassó</p> <p>Salsitxes* d'au amb salsa de tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Corbatins al pesto (oli d'oliva i alfàbrega)</p> <p>Llenguadina a les fines herbes</p> <p>Enciam i remolatxa</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>Col i patata al vapor</p> <p>Hamburguesa* de vedella al forn amb velouté de pastanaga</p> <p>logurt s/lactosa</p>	<p>Arròs amb sofregit de tomàquet i ou dur</p> <p>Bacallà al forn a la mel</p> <p>Enciam i pipes</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Fideus a la cassola (vegetal)</p> <p>Escalopa de porc (ingred.s/lact)**</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Festiu</p>	<p>Festa de Nadal</p> <p>Brou de Nadal amb Galets</p> <p>Pollastre al forn amb prunes</p> <p>Neules i Torrons (ingred.s/lactosa)</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.

- * La pasta, llegum i arròs són **ECO**. La fruita i verdures de proximitat.
- * Un cop a la setmana el pa serà integral.
- * Les fruites, de temporada.
- * La carn, de proximitat.
- * El peix, de temporada.
- * Làctics La Fageda. Sucre integral de Panela BIO



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
*Cal verificar que cap dels ingredients utilitzats, conté o pot contenir gluten. **Fregits amb oli nou.				Patates estofades amb verdures 1 Llom de porc rostit amb pinya Enciam i tomàquet Fruita del temps
Arròs tres delícies vegetal (mongeta t., pastanaga i blat de moro) 4 Truita d'espínacs Enciam i pipes logurt natural	Bròquil i patata al vapor 5 Calamar estofat a la jardineria Fruita del temps	6 Festiu	7 Festiu	8 Festiu
Crema de carbassa (s/crostons) 11 Mongeta blanca estofada Crema La Fageda	Minestra de verdures i patata 12 Carboner al forn amb llit de ceba Enciam i col lombrada Fruita del temps	Brou de peix amb fideus* 13 Truita de patata i ceba Enciam i olives Fruita del temps	Arròs amb albergínia i carbassó 14 Salsitxes* d'au amb salsa de tomàquet Fruita del temps	Espirals* al pesto (oli d'oliva, alfàbrega i formatge ratllat) 15 Llenguadina a les fines herbes Enciam i remolatxa Fruita del temps
Col i patata al vapor 18 Hamburguesa* de vedella al forn amb velouté de pastanaga logurt natural	Arròs amb sofregit de tomàquet i ou dur 19 Bacallà al forn a la mel Enciam i pipes Fruita del temps	Fideus* a la cassola (vegetal) 20 Llibrets de pernil i formatge (ingred.s/glu)** Enciam i blat de moro Fruita del temps	21 Festiu	Festa de Nadal 22 Brou vegetal amb arròs* Pollastre al forn amb prunes Neules i Torrons (ingred.s/glu)

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.

* Les fruites, de temporada.

* La carn, de proximitat.

* El peix, de temporada.

* Làctics La Fageda. Sucre integral de Panela BIO

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
				Plat únic: 1 Filets de coliflor a la planxa amb lleties Iogurt natural civada
Pèsols i patata 4 al vapor Costellet de xai arrebossada Fruita	Crema de quinoa i pastanaga Gall dindi a la planxa Quallada amb mel	6 Festiu	7 i carbassa	8 Festiu
Arròs tres delícies 11 Truita a la francesa amb pernil dolç Fruita	Fideus amb 12 verdures i gambes Conill al forn amb orenga Fruita	Plat únic: 13 Cuscús amb verdures i cigrons Fruita	Tomàquet amanit 14 Pizza de verduretes i formatge Poma al forn	Brou vegetal 15 amb arròs Pollastre arrebossat i amanida Fruita
Plat únic: 18 Potatge de mongetes ganxet amb col-i-flor i patata Iogurt natural	Crema de verdures 19 Gall dindi al forn amb patata al caliu Fruita	Sopa de ceba 20 Bistec de vedella amb xampinyons Fruita	Espinacs a la 21 catalana amb patata Peix blau a la planxa Fruita	Tallarins 22 de carbassó gratinats Hamburguesa vegetal Fruita

Sopar saludable



Fruïtes i verdures de temporada

- Taronja
- Alvocat
- Castanya
- Granada
- Llimona
- Mandarina
- Codony
- Bròquil
- Carbassó
- Carbassa
- Fonoll
- Cols de Brussel·les
- Remolatxa



BON PROFIT!

Sabies que...

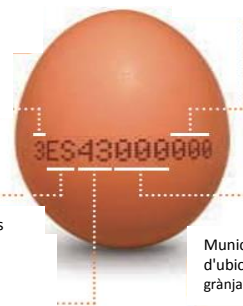
L'ou és un aliment d'elevat valor nutritiu i una bona font de proteïna. Els greixos, el colesterol i alguns micronutrients es troben al rovell, i en la clara hi trobem les proteïnes. L'interior està protegit per una barrera natural: la closca i la cutícula. Si eliminem o malmetem aquesta barrera, facilitem l'entrada de gèrmens i, per tant, augmentem el risc de contaminació. Aquesta pot provocar malalties que es manifesten amb símptomes digestius com els vòmits i les diarrees.



Quan compris l'ou...

Els ous venuts a granel hauran de garantir aquesta mateixa informació

- 0: Producció ecològica
 - 1: Campera
 - 2: Terra
 - 3: Gàbia
- Identificació del país
- Provincia:
 - 8: Barcelona
 - 17: Girona
 - 25: Lleida
 - 43: Tarragona



Identificació de la granja

Municipi d'ubicació de la granja

Dates assenyalades...

L'Assemblea General de les Nacions Unides decideix declarar l'11 de desembre el Dia Internacional de les Muntanyes per crear consciència de la importància que tenen les muntanyes per a la vida i per assenyalat les oportunitats i les limitacions del desenvolupament sostenible de les zones muntanyoses

