



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2	3	4	5	6
9 Llenties amb verdures Croquetes d'espínacs sense allhèrgens Tomàquet amanit amb orenga Fruita de temporada	10 Crema de carbassa amb rostes de pa al forn Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties Fruita de temporada	11 <i>festiu</i>	12 Mongeta tendra amb patata Mandonguilles vegetals Sofregit i verdures Fruita de temporada	13 Cigrons bullits amb oli d'oliva Salsitxes vegetals Fulles d'enciams variats amb cogombre, pastanaga ratllada i olives verdes Gelatina de maduixa
16 Verdura de temporada amb patata Llenties amb arròs integral i oli d'oliva Fruita de temporada	17 Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn Hamburguesa vegetal Fulles d'enciams variats amb llunes de tomàquets cirerols i alfàbrega fresca Fruita de temporada	18 Hummus de mongeta seca amb bastonets de verdures Salsitxes vegetals al forn amb ceba Sofregit i verdures Fruita de temporada	19 Arròs integral amb salsa de tomàquet Croquetes de cigró casolanes Amanida d'enciams amb pastanaga, ceba i olives verdes Fruita de temporada	20 Amanida d'espírels amb tomàquet, olives verdes i pastanaga Formatge vegà Pastanaga ratllada i fulles d'enciams romana Gelatina de maduixa
23 Llenties estofades amb carbassó, pastanaga i pebrot verd Hamburguesa vegetal Rodanxetes de tomàquet madur amb olives verdes, oli i orenga amb fulles d'enciam meravella Fruita de temporada	24 Arròs integral a les tres verdures d'estiu (pastanaga, carbassó i mongeta tendra) Cigrons amb sofregit i picada d'all i julivert Fruita de temporada	25 Amanida de tomàquet, olives i alfàbrega Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties Fruita de temporada	26 Crema de carbassó amb rostes de pa al forn Salsitxes vegetals amb verdures i herbes aromàtiques Fruita de temporada	27 Fesols amb verdures Croquetes vegetals Fulles d'enciams variats amb cogombre, pastanaga ratllada i olives verdes Gelatina de maduixa
30 Amanida de llenties amb pastanaga i poma Croquetes vegetals Amanida d'enciams amb tomàquet Fruita de temporada				

Amb valor afegit...

-  Verdures fresques, de temporada i ecològiques
-  Patata i moniato ecològic
-  Arròs integral ecològic.
-  Pasta ecològica (50% integral)
-  Llegum ecològica (cigrons, llenties i mongetes)
-  Fruita fresca de temporada (50% ecològica)
-  Pa (50% integral)
-  L'oli d'oliva extra verge per amanir i cuinar
-  Sal iodada

Si vols més informació sobre els menús i una guia sobre possibles propostes de sopar consulta

www.mengemdaquiosona.cat