



Tots els aliments subratllats són locals d'Osona i el Lluçanès.

- Ou fresc i ecològic
- Formatge fresc de cabra
- logurt de vaca

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