







DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 <i>festiu</i>
4 Crema de carbassa amb rostes de pa al forn Macarrons a la bolonyesa vegetal Fruita de temporada	5 Cigrons bullits amb oli d'oliva Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàquet Amanida verda d'enciams variats amb fulla de roure i pipes torrades Fruita de temporada	6 Coliflor amb patata Hamburguesa vegetal amb salsa de xampinyons Fruita de temporada	7 Caldo vegetal amb pasta de llegum Croquetes de cigró casolanes Amanida d'enciams amb remolatxa i carbassa Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet Formatge vegà Amanida d'enciams variats amb escarola i pera logurt de soja
11 Bròquil i pastanagues amb patata Llenties estofades amb verdures d'hivern Fruita de temporada	12 Arròs integral amb carbassa i moniato Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàquet Amanida d'enciams amb col llombarda i olives verdes Fruita de temporada	13 Trinxat de col amb patata Croquetes de cigró casolanes Amanida d'enciams amb nap i oli cíttric Fruita de temporada	14 Mongetes seques bullides amb oli d'oliva Hamburguesa vegetal amb verdures Fruita de temporada	15 Espirals integrals amb salsa d'ametlles Salsitxes vegetals a la planxa Amanida d'enciams amb pastanaga i olives verdes logurt de soja
18 Llenties amb carbassa Croquetes de mill i verdures Amanida d'enciams amb pastanaga, panses i col Fruita de temporada	19 Crema de moniato i pastanaga amb rostes de pa al forn Espaguetis a la bolonyesa vegetal Fruita de temporada	20 Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat Hamburguesa vegetal amb salsa de ceba i taronja Amanida verda d'enciams variats amb fulla de roure i pipes torrades Fruita de temporada	21 Coliflor amb patata Mandonguilles vegetals amb sofregit Fruita de temporada	22 Arròs integral a les tres verdures d'hivern Formatge vegà Amanida amb enciams, pastanaga i poma logurt de soja
25 Llenties bullides amb oli d'oliva Hamburguesa vegetal a la planxa Amanida verda d'enciams variats amb fulla de roure i pipes torrades Fruita de temporada	26 Amanida d'enciams, pastanaga ratllada i vinagreta de fruits secs Arròs a la cassola amb cigrons i carbassa Fruita de temporada	27 Patata, pastanaga i bledes Mandonguilles vegetals amb sofregit Fruita de temporada	28 Crema de carbassa amb rostes de pa al forn Croquetes de cigró casolanes Amanida d'enciams amb remolatxa i carbassa Fruita de temporada	29 Espaguetis integrals campestres Salsitxes vegetals a la planxa Amanida d'enciams variats amb escarola i pera logurt de soja

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