



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

- Pollastre (granja 50% i ecològic 25%)
- Vedella
- Porc
- Ou fresc i ecològic

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 <i>festiu</i>
4	5	6	7	
Crema de carbassa amb rostes de pa al forn Macarrons a la bolonyesa vegetal Fruita de temporada	Cigrons bullits amb oli d'oliva <u>Truita</u> de porro i pastanaga Amanida verda d'enciams variats amb fulla de roure i pipes torrades Fruita de temporada	Coliflor amb patata <u>Hamburguesa de vedella</u> a la planxa amb salsa de xampinyons Fruita de temporada	Caldo vegetal amb pasta de llegum Pit de pollastre arrebossat Amanida d'enciams amb remolatxa i carbassa Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc Amanida d'enciams variats amb escarola i pera logurt de soja
11	12	13	14	15
Bròquil i pastanagues amb patata Llenties estofades amb verdures d'hivern Fruita de temporada	Arròs integral amb carbassa i moniato <u>Ous</u> al forn Amanida d'enciams amb col llombarda i olives verdes Fruita de temporada	Trinxat de col amb patata i <u>cansalada pebrada</u> Croquetes de cigró casolanes Amanida d'enciams amb nap i oli cítric Fruita de temporada	Mongetes seques bullides amb oli d'oliva <u>Pollastre</u> rostit amb verdures i herbes aromàtiques Fruita de temporada	Espirals integrals amb salsa d'ametlles Peix fresc Amanida d'enciams amb pastanaga i olives verdes logurt de soja
18	19	20	21	22
Llenties amb carbassa <u>Truita</u> de patata i ceba Amanida d'enciams amb pastanaga, panses i col Fruita de temporada	Crema de moniato i pastanaga amb rostes de pa al forn Espaguetis a la bolonyesa vegetal Fruita de temporada	Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat <u>Pollastre</u> amb salsa de ceba i taronja Amanida verda d'enciams variats amb fulla de roure i pipes torrades Fruita de temporada	Coliflor amb patata <u>Pilotilles de porc amb tela</u> amb sofregit Fruita de temporada	Arròs integral a les tres verdures d'hivern Peix fresc Amanida amb enciams, pastanaga i poma logurt de soja
25	26	27	28	29
Llenties bullides amb oli d'oliva <u>Truita</u> de patata i espinacs Amanida verda d'enciams variats amb fulla de roure i pipes torrades Fruita de temporada	Amanida d'enciams, pastanaga ratllada i vinagreta de fruits secs Arròs a la cassola amb cigrons i carbassa Fruita de temporada	Patata, pastanaga i bledes Mandonguilles vegetals amb sofregit Fruita de temporada	Crema de carbassa amb rostes de pa al forn <u>Pollastre</u> al forn al curri Amanida d'enciams amb remolatxa i carbassa Fruita de temporada	Espaguetis integrals campestres Peix fresc 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)
-  Peix fresc (més informació a la web)
-  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