





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

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

Amb valor afegit...

-  Verdures fresques, de temporada i ecològiques
-  Patata i moniato ecològic
-  Arròs integral ecològic.
-  Pasta ecològica (50% integral)
-  Llegum ecològica (cigrons, lleties 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

www.mengemdaquiosona.cat

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 Crema de pastanaga amb rostes de pa al forn Arròs integral a la cassola amb fesols i verdures Fruita de temporada	2 Amanida de temporada Salsitxes vegetals a la planxa Patata al caliu Fruita de temporada	3 Espirals a la napolitana Falafel amb salsa de <u>logurt</u> Amanida d'enciams amb pastanaga, ceba i olives verdes Fruita de temporada	4 Verdura de temporada amb patata Peix fresc Amanida d'enciams amb cogombre, tomàquet i orenga <u>logurt</u> natural
7 Lleties amb verdures <u>Truita</u> a la francesa Tomàquet amanit Fruita de temporada	8 Crema de carbassa amb rostes de pa al forn Macarrons integrals a la bolonyesa vegetal Fruita de temporada	9 Arròs integral amb verdures Croquetes vegetals Amanida d'enciams amb cogombre, tomàquet i orenga Fruita de temporada	10 Mongeta tendra amb patata Mandonguilles vegetals Sofregit i verdures Fruita de temporada	11 Cigrons bullits amb oli d'oliva Peix fresc Fulles d'enciams variats amb cogombre, pastanaga ratllada i olives verdes <u>logurt</u> natural
14 Verdura de temporada amb patata Lleties amb arròs integral i oli d'oliva Fruita de temporada	15 Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn <u>Truita</u> de patata i ceba Fulles d'enciams variats amb tomàquets cirerols i alfàbrega fresca Fruita de temporada	16 Hummus de mongeta seca amb bastonets de verdures Salsitxes vegetals al forn amb ceba Sofregit i verdures Fruita de temporada	17 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	18 Amanida d'espirals amb tomàquet, olives verdes i pastanaga Peix fresc Pastanaga ratllada i fulles d'enciams romana <u>logurt</u> natural
21 Lleties 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	22 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	23 Amanida de tomàquet i <u>formatge fresc</u> Macarrons integrals a la bolonyesa vegetal Fruita de temporada	24 Crema de carbassó amb rostes de pa al forn Salsitxes vegetals amb verdures i herbes aromàtiques Fruita de temporada	25 Fesols amb verdures Peix fresc Fulles d'enciams variats amb cogombre, pastanaga ratllada i olives verdes <u>logurt</u> natural
28 Amanida de lleties amb pastanaga i poma <u>Truita</u> de carbassó i ceba Amanida d'enciams amb tomàquet Fruita de temporada	29 Crema de pastanaga amb rostes de pa al forn Arròs integral a la cassola amb fesols i verdures Fruita de temporada	30 Amanida de temporada Salsitxes vegetals a la planxa Patata al caliu Fruita de temporada	31 <i>castanyada</i> Espirals a la napolitana Falafel amb salsa de <u>logurt</u> Amanida d'enciams amb pastanaga, ceba i olives verdes Moniato al forn	