



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 Amanida d'enciams amb pastanaga, ceba i olives verdes Fruita de temporada	4 Verdura de temporada amb patata Formatge vegà Amanida d'enciams amb cogombre, tomàquet i orenga Gelatina de maduixa
7 Llenties amb verdures Hamburguesa vegetal 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 Salsitxes vegetals Fulles d'enciams variats amb cogombre, pastanaga ratllada i olives verdes Gelatina de maduixa
14 Verdura de temporada amb patata Llenties amb arròs integral i oli d'oliva Fruita de temporada	15 Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn Hamburguesa vegetal 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 Formatge vegà Pastanaga ratllada i fulles d'enciams romana Gelatina de maduixa
21 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	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 olives i alfàbrega 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 Croquetes vegetals Fulles d'enciams variats amb cogombre, pastanaga ratllada i olives verdes Gelatina de maduixa
28 Amanida de llenties amb pastanaga i poma Croquetes vegetals 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 Amanida d'enciams amb pastanaga, ceba i olives verdes <b>Moniato al forn</b>	

## 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](http://www.mengemdaquiosona.cat)