



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

- Pollastre (granja 50% i ecològic 25%)
- Vedella
- Porc
- 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](http://www.mengemdaquiosona.cat)

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