



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 <i>cap d'any</i>	2 <i>festiu</i>	3 <i>festiu</i>
6  <i>reus</i>	7 <i>festiu</i>	8 Llenties amb arròs integral i oli d'oliva Croquetes d'espínacs Patates xips logurt de soja	9 Crema de carbassa amb rostes de pa al forn Hamburguesa vegetal a la planxa amb verdures Fruita de temporada	10 Espirals integrals amb salsa d'ametlles Salsitxes vegetals a la planxa Amanida d'enciams amb pastanaga i olives verdes Fruita de temporada
13 Coliflor amb patata Llenties amb carbassa Fruita de temporada	14 Macarrons a la napolitana Hamburguesa vegetal a la planxa Amanida d'enciams amb pastanaga, panses i col Fruita de temporada	15 Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat Salsitxes vegetals amb ceba, sofregit i verdures Amanida verda d'enciams variats amb fulla de roure i pipes torrades Fruita de temporada	16 Crema de moniato, pastanaga i ceba amb rostes de pa al forn Mandonguilles vegetals amb sofregit i verdures Fruita de temporada	17 Arròs integral a les tres verdures d'hivern Formatge vegà Amanida d'enciams, pastanaga i poma logurt de soja
20 Patata, pastanaga i bledes Mandonguilles vegetals amb sofregit i verdures Fruita de temporada	21 Fesols bullits amb oli d'oliva Hamburguesa vegetal a la planxa Amanida verda de d'enciams variats amb fulla de roure i pipes torrades Fruita de temporada	22 Crema de carbassa amb rostes de pa al forn Croquetes de cigró casolanes Amanida d'enciams amb remolatxa i carbassa Fruita de temporada	23 Amanida d'enciams, pastanaga ratllada i vinagreta de fruits secs Espirals a la bolonyesa vegetal Fruita de temporada	24 Arròs a la cassola amb cigrons i carbassa Salsitxes vegetals a la planxa Amanida d'enciams variats amb escarola i pera logurt de soja
27 Llenties amb verdures estofades Salsitxes vegetals a la planxa Amanida verda d'enciams variats amb fulla de roure i pipes torrades Fruita de temporada	28 Sopa vegetal amb meravella Croquetes de cigró casolanes Amanida d'enciams amb pastanaga i olives verdes Fruita de temporada	29 Crema de pastanaga i carbassa amb rostes de pa al forn Fideus a la cassola amb cigrons i verdures Fruita de temporada	30 Cigrons amb espínacs i all Hamburguesa vegetal a la planxa Amanida d'enciams amb pastanaga, nap i olives verdes Fruita de temporada	31 Arròs integral amb salsa de tomàquet Formatge vegà 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