



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 <i>cap d'any</i>	2 <i>festiu</i>	3 <i>festiu</i>
6  <i>reis</i>	7 <i>festiu</i>	8 Llenties amb arròs integral i oli d'oliva Croquetes d'espínacs Patates xips <u>logurt natural</u> 	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 amb formatge ratllat <u>Trita</u> de porro i pastanaga, 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 <u>logurt natural</u> 
20 Patata, pastanaga i bledes Mandonguilles vegetals amb sofregit i verdures Fruita de temporada	21 Fesols bullits amb oli d'oliva <u>Trita</u> de patata i espínacs 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 <u>Trita</u> de formatge Amanida d'enciams amb remolatxa i carbassa Fruita de temporada 	23 Amanida d'enciams, pastanaga ratllada, <u>formatge fresc de cabra</u> 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 <u>logurt natural</u> 
27 Llenties amb verdures estofades <u>Trita</u> de patata i ceba Amanida verda d'enciams variats amb fulla de roure i pipes torrades Fruita de temporada 	28 Sopa vegetal amb meravella Croquetes de cigró casolanes amb <u>salsa de iogurt</u> i menta 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 <u>logurt natural</u> 

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, 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