



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

- Pollastre (granja 50% i ecològic 25%)
- Vedella
- Porc
- 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, lenties 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 <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 s/ou Patates xips <u>logurt natural</u>	9 Crema de carbassa amb rostos de pa al forn <u>Pollastre</u> rostit amb verdures i herbes aromàtiques Fruita de temporada	10 Espirals integrals s/ou amb salsa d'ametlles Peix fresc Amanida d'enciams amb pastanaga i olives verdes Fruita de temporada
13 Coliflor amb patata Llenties amb carbassa Fruita de temporada	14 Macarrons s/ou a la napolitana amb formatge ratllat 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 <u>Pollastre</u> amb salsa de ceba i taronja Amanida verda d'enciams variats amb fulla de roure i pipes torrades Fruita de temporada	16 Crema de moniato, pastanaga i ceba amb rostos de pa al forn <u>Pilotilles de porc amb tela</u> amb sofregit i carbassa Fruita de temporada	17 Arròs integral a les tres verdures d'hivern Peix fresc 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 Pit de pollastre a la planxa amb verdures d'hivern Amanida verda de d'enciams variats amb fulla de roure i pipes torrades Fruita de temporada	22 Crema de carbassa amb rostos de pa al forn <u>Pollastre</u> al forn al curri 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 s/ou a la bolonyesa de <u>vedella</u> Fruita de temporada	24 Arròs a la cassola amb cigrons i carbassa Peix fresc Amanida d'enciams variats amb escarola i pera <u>logurt natural</u>
27 Llenties amb verdures estofades Hamburguesa vegetal a la planxa Amanida verda d'enciams variats amb fulla de roure i pipes torrades Fruita de temporada	28 Sopa d'au amb meravella s/ou 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 rostos de pa al forn Fideus s/ou a la cassola amb <u>botifarra i costella de porc</u> Fruita de temporada	30 Cigrons amb espínacs i all Pit de pollastre arrebossat s/ou Amanida d'enciams amb pastanaga, nap i olives verdes Fruita de temporada	31 Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc Amanida d'enciams variats amb escarola i pera <u>logurt natural</u>