



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Amanida de carbassa amb pesto ³ de pipes Llenties amb arròs integral i oli d'oliva Fruita de temporada	Romanesco i pastanagues amb ⁴ patata Hamburguesa vegetal a la planxa Amanida verda d'enciams variats amb fulla de roure i pipes torrades Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de ⁵ tomàquet Cigrons amb verdures Fruita de temporada	Mongetes seques bullides amb oli ⁶ d'oliva Salsitxes vegetals a la planxa Amanida d'enciams amb pastanaga, panses i col logurt de soja	Crema de coliflor, ceba i patata ⁷ amb rostes de pa al forn Fideus a la cassola amb cigrons i verdures Fruita de temporada
Crema de carbassa amb rostes ¹⁰ de pa al forn Macarrons a la bolonyesa vegetal Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de ¹¹ tomàquet Mandonguilles vegetals amb sofregit i verdures Fruita de temporada	Coliflor amb patata ¹² Hamburguesa vegetal amb salsa de xampinyons Fruita de temporada	Caldo vegetal amb pasta de ¹³ llegum Croquetes de cigró casolanes Amanida d'enciams amb pastanaga, nap i olives verdes Fruita de temporada	Cigrons bullits amb oli d'oliva ¹⁴ Formatge vegà Amanida d'enciams variats amb escarola i pera logurt de soja
Bròquil i pastanagues amb ¹⁷ patata Llenties estofades amb verdures d'hivern Fruita de temporada	Arròs integral amb carbassa i ¹⁸ moniato Mandonguilles vegetals amb sofregit i verdures Amanida d'enciams amb col llombarda i olives verdes Fruita de temporada	Trinxat de col amb patata ¹⁹ Croquetes de cigró casolanes Amanida d'enciams amb nap i oli cítric Fruita de temporada	Mongetes seques bullides amb ²⁰ oli d'oliva Hamburguesa vegetal a la planxa amb verdures Fruita de temporada	Espirals integrals amb salsa ²¹ d'ametlles Salsitxes vegetals a la planxa Amanida d'enciams amb pastanaga i olives verdes logurt de soja
Arròs integral a les tres ²⁴ verdures d'hivern (bròquil, pastanaga i naps Salsitxes vegetals a la planxa Amanida d'enciams amb pastanaga, panses i col Fruita de temporada	Crema de moniato, pastanaga i ²⁵ ceba amb rostes de pa al forn Espaguetis a la bolonyesa vegetal Fruita de temporada	Hummus de cigrons amb ²⁶ bastonets de pastanaga i pa torrat Croquetes de mill i verdures Enciams variats amanits Fruita de temporada	<i>dijous llarder</i> ²⁷ Amanida amb pipes i vinagreta Hamburguesa vegetal a la planxa Xips de moniato logurt de soja	Llenties amb carbassa ²⁸ Formatge vegà Amanida amb enciams, pastanaga i poma Fruita de temporada
				

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