



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

- Pollastre (granja 50% i ecològic 25%)
- Vedella
- Porc
- Ou fresc i ecològic

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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Amanida de carbassa amb pesto de pipes³ Lleties amb arròs integral i oli d'oliva Fruita de temporada	Romanesco i pastanagues amb patata⁴ <u>Truita</u> a la francesa Amanida verda d'enciams variats amb fulla de roure i pipes torrades Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet⁵ Cigrons amb verdures Fruita de temporada	Mongetes seques bullides amb oli d'oliva⁶ <u>Pollastre</u> amb ceba i naps Amanida d'enciams amb pastanaga, panses i col logurt de soja	Crema de coliflor, ceba i patata⁷ amb rostres de pa al forn Fideus rossejats amb sèpia i canana Fruita de temporada
Crema de carbassa amb rostres de pa al forn¹⁰ Macarrons a la bolonyesa vegetal Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet¹¹ <u>Truita</u> de porro i pastanaga Amanida verda d'enciams variats amb fulla de roure i pipes torrades Fruita de temporada	Coliflor amb patata¹² <u>Hamburguesa de vedella</u> a la planxa amb salsa de xampinyons Fruita de temporada	Caldo vegetal amb pasta de llegum¹³ Pit de pollastre arrebossat Amanida d'enciams amb pastanaga, nap i olives verdes Fruita de temporada	Cigrons bullits amb oli d'oliva¹⁴ Peix fresc Amanida d'enciams variats amb escarola i pera logurt de soja
Bròquil i pastanagues amb patata¹⁷ Lleties estofades amb verdures d'hivern Fruita de temporada	Arròs integral amb carbassa i moniato¹⁸ <u>Ous</u> al forn (amb sofregit) Amanida d'enciams amb col llombarda i olives verdes Fruita de temporada	Trinxat de col amb patata i <u>canalada pebrada</u>¹⁹ Croquetes de cigró casolanes Amanida d'enciams amb nap i oli cítric Fruita de temporada	Mongetes seques bullides amb oli d'oliva²⁰ <u>Pollastre</u> rostit amb verdures i herbes aromàtiques Fruita de temporada	Espirals integrals amb salsa d'ametlles²¹ Peix fresc Amanida d'enciams amb pastanaga i olives verdes logurt de soja
Arròs integral a les tres verdures d'hivern (bròquil, pastanaga i nap)²⁴ <u>Truita</u> de patata i ceba Amanida d'enciams amb pastanaga, panses i col Fruita de temporada	Crema de moniato, pastanaga i ceba amb rostres de pa al forn²⁵ Espaguetis a la bolonyesa vegetal Fruita de temporada	Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat²⁶ <u>Pollastre</u> amb salsa de ceba i taronja Fruita de temporada	<i>dijous llarder</i>²⁷ Amanida amb daus de <u>truita</u>, <u>canalada pebrada</u>, pipes i vinagreta <u>Botifarra de porc</u> al forn Xips de moniato logurt de soja	Lleties amb carbassa²⁸ Peix fresc Amanida amb enciams, pastanaga i poma Fruita de temporada