



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

- Pollastre (granja 50% i ecològic 25%)
- Vedella
- Porc
- 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)
-  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 <u>formatge fresc</u> Pit de pollastre a la planxa amb arròs i oli d'oliva Fruita de temporada	Romanesco i pastanagues amb patata <u>Truita</u> de formatge Amanida verda d'enciams variats amb fulla de roure Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet <u>Truita</u> a la francesa Enciams variats amanits Fruita de temporada	Bròquil amb patata <u>Pollastre</u> amb ceba i naps Amanida d'enciams amb pastanaga, panses i col <u>logurt natural</u>	Crema de coliflor, ceba i patata amb rostes de pa al forn Fideus rossejats amb sèpia i canana Fruita de temporada
Crema de carbassa amb rostes de pa al forn Macarrons amb pollastre i sofregit Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet <u>Truita</u> de porro i pastanaga Amanida verda d'enciams variats amb fulla de roure Fruita de temporada	Coliflor amb patata <u>Hamburguesa de vedella</u> a la planxa amb salsa de xampinyons Fruita de temporada	Caldo vegetal amb pasta Pit de pollastre arrebossat Amanida d'enciams amb pastanaga, nap i olives verdes Fruita de temporada	Pastanagues i patata bullida amb oli d'oliva Peix fresc Amanida d'enciams variats amb escarola i pera <u>logurt natural</u>
Bròquil i pastanagues amb patata Pit de pollastre a la planxa amb verdures d'hivern Fruita de temporada	Arròs integral amb carbassa i moniato <u>Ous</u> al forn (amb sofregit i formatge) Amanida d'enciams amb col llombarda i olives verdes Fruita de temporada	Trinxat de col amb patata i <u>cansalada pebrada</u> <u>Truita</u> de formatge Amanida d'enciams amb nap i oli cítric Fruita de temporada	Coliflor amb patata <u>Pollastre</u> rostit amb verdures i herbes aromàtiques Fruita de temporada	Espirals a la napolitana amb Peix fresc Amanida d'enciams amb pastanaga i olives verdes <u>logurt natural</u>
Arròs integral a les tres verdures d'hivern (bròquil, pastanaga i nap) <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 rostes de pa al forn Espaguetis amb pollastre i sofregit Fruita de temporada	Crema de verdures de temporada <u>Pollastre</u> amb salsa de ceba i taronja Fruita de temporada	<i>dijous llarder</i> Amanida amb daus de <u>truita</u>, <u>cansalada pebrada</u>, i vinagreta <u>Botifarra de porc</u> al forn Xips de moniato Flam d'ou	Bròquil amb patata Peix fresc Amanida amb enciams, pastanaga i poma Fruita de temporada