



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
Amanida de carbassa amb <u>formatge fresc</u> i pesto de pipes Llenties amb arròs integral i oli d'oliva Fruita de temporada 3 	Romanesco i pastanagues amb patata Hamburguesa vegetal a la planxa Amanida verda d'enciams variats amb fulla de roure i pipes torrades Fruita de temporada 4	Arròs integral amb salsa de tomàquet Cigrons amb verdures Fruita de temporada 5	Mongetes seques bullides amb oli d'oliva <u>Pollastre</u> amb ceba i naps Amanida d'enciams amb pastanaga, panses i col <u>logurt natural</u>. 6 	Crema de coliflor, ceba i patata amb rostos de pa al forn Fideus sense ou rossejats amb sèpia i canana Fruita de temporada 7
Crema de carbassa amb rostos de pa al forn Macarrons sense ou a la bolonyesa vegetal Fruita de temporada 10	Arròs integral amb salsa de tomàquet Mandonguilles vegetals amb sofregit i verdures Amanida verda d'enciams variats amb fulla de roure i pipes torrades Fruita de temporada 11	Coliflor amb patata <u>Hamburguesa de vedella</u> a la planxa amb salsa de xampinyons Fruita de temporada 12 	Caldo vegetal amb pasta de llegum sense ou Pit de pollastre arrebossat sense ou Amanida d'enciams amb pastanaga, nap i olives verdes Fruita de temporada 13	Cigrons bullits amb oli d'oliva Peix fresc Amanida d'enciams variats amb escarola i pera <u>logurt natural</u> 14 
Bròquil i pastanagues amb patata Llenties estofades amb verdures d'hivern Fruita de temporada 17	Arròs integral amb carbassa i moniato Mandonguilles vegetals amb sofregit i verdures Amanida d'enciams amb col llombarda i olives verdes Fruita de temporada 18	Trinxat de col amb patata i <u>cansalada pebrada</u> Croquetes de cigrò casolanes amb salsa de <u>logurt</u> i menta Amanida d'enciams amb nap i oli cítric Fruita de temporada 19 	Mongetes seques bullides amb oli d'oliva <u>Pollastre</u> rostit amb verdures i herbes aromàtiques Fruita de temporada 20 	Espirals sense ou amb salsa d'ametlles Peix fresc Amanida d'enciams amb pastanaga i olives verdes <u>logurt natural</u> 21 
Arròs integral a les tres verdures d'hivern (bròquil, pastanaga i nap) Salsitxes vegetals al forn amb ceba Amanida d'enciams amb pastanaga, panses i col Fruita de temporada 24	Crema de moniato, pastanaga i ceba amb rostos de pa al forn Espaguetis sense ou a la bolonyesa vegetal Fruita de temporada 25	Humus de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat <u>Pollastre</u> amb salsa de ceba i taronja Fruita de temporada 26 	<i>dijous llarder</i> 27 Amanida amb <u>cansalada pebrada</u>, pipes i vinagreta <u>Botifarra de porc</u> al forn Xips de moniato logurt de soja  	Llenties amb carbassa Peix fresc Amanida amb enciams, pastanaga i poma Fruita de temporada 28 