



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)
-  Llegum ecològica (cigrons, lenties 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

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 <u>Truita</u> de formatge 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 rostes de pa al forn Fideus a la cassola amb cigrons i verdures Fruita de temporada 7
Crema de carbassa amb rostes de pa al forn Macarrons gratinats amb beixamel i bolonyesa de llenties Fruita de temporada 10	Arròs integral amb salsa de tomàquet <u>Truita</u> de porro i pastanaga 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 Pit de pollastre arrebossat Amanida d'enciams amb pastanaga, nap i olives verdes Fruita de temporada 13	Cigrons bullits amb oli d'oliva Formatge vegà 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 <u>Ous</u> al forn (amb sofregit i formatge) 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 integrals amb salsa d'ametlles Salsitxes vegetals al forn amb ceba 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) <u>Truita</u> de patata i ceba Amanida d'enciams amb pastanaga, panses i col Fruita de temporada 24 	Crema de moniato, pastanaga i ceba amb rostes de pa al forn Espaguetis a la bolonyesa vegetal Fruita de temporada 25	Hummus 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 daus de <u>truita</u>, <u>cansalada pebrada</u>, pipes i vinagreta <u>Botifarra de porc</u> al forn Xips de moniato Flam d'ou  27 	Llenties amb carbassa Formatge vegà Amanida amb enciams, pastanaga i poma Fruita de temporada 28