



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Patata, pastanaga i bledes Mandonguilles vegetals amb sofregit i verdures Fruita de temporada	4 Llenties bullides amb oli d'oliva Hamburguesa vegetal a la planxa Amanida verda d'enciams variats amb fulla de roure i pipes torrades Fruita de temporada	5 Amanida d'enciams, pastanaga ratllada i vinagreta de fruits secs Macarrons integrals a la bolonyesa vegetal Fruita de temporada	6 Crema de carbassa amb rostes de pa al forn Falafel Amanida d'enciams amb remolatxa i carbassa Fruita de temporada	7 Arròs a la cassola amb cigrons i carbassa Salsitxes vegetals a la planxa Amanida d'enciams variats amb escarola i pera logurt de soja
10 Llenties amb verdures estofades Hamburguesa vegetal a la planxa Amanida verda d'enciams variats amb fulla de roure i pipes torrades Fruita de temporada	11 Sopa de verdures amb arròs Falafel Amanida d'enciams amb nap i oli cítric Fruita de temporada	12 Crema de pastanaga i carbassa amb rostes de pa al forn Fideus a la cassola amb cigrons i verdures Fruita de temporada	13 Cigrons amb espinacs i all Salsitxes vegetals a la planxa Amanida d'enciams amb pastanaga, nap i olives verdes logurt de soja	14 Arròs integral amb salsa de tomàquet Formatge vegà Verdures al forn Fruita de temporada
17 Amanida de carbassa amb pesto de pipes Llenties amb arròs integral i oli d'oliva Fruita de temporada	18 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	19 Arròs integral amb salsa vermella Cigrons amb verdures Fruita de temporada	20 Mongetes seques bullides amb oli d'oliva Salsitxes vegetals a la planxa Amanida d'enciams amb pastanaga, panses i col logurt de soja	21 Crema de coliflor, ceba i patata amb rostes de pa al forn Fideus a la cassola amb cigrons i verdures Fruita de temporada
24 Crema de carbassa amb rostes de pa al forn Macarrons integrals a la bolonyesa vegetal Fruita de temporada	25 Arròs integral amb salsa de tomàquet Mandonguilles vegetals amb sofregit i verdures Fruita de temporada	26 Coliflor amb patata Hamburguesa vegetal amb salsa de xampinyons Fruita de temporada	27 Caldo vegetal amb pasta de llegum Croquetes de cigró casolanes Amanida d'enciams amb pastanaga, nap i olives verdes Fruita de temporada	28 Cigrons bullits amb oli d'oliva Formatge vegà Amanida d'enciams variats amb escarola i pera logurt de soja
31 Bròquil i pastanagues amb patata Llenties estofades amb verdures d'hivern 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