



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

- 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
3 Patata, pastanaga i bledes Mandonguilles vegetals amb sofregit i verdures Fruita de temporada	4 Llenties bullides amb oli d'oliva <u>Truita</u> de patata i espinacs Amanida verda d'enciams variats amb fulla de roure i pipes torrades Fruita de temporada	5 Amanida d'enciams, pastanaga ratllada, <u>formatge fresc</u> i vinagreta de fruits secs Macarrons integrals a la bolonyesa vegetal Fruita de temporada	6 Crema de carbassa amb rostres de pa al forn Falafel amb salsa de <u>logurt</u> i menta 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 <u>logurt</u> natural
10 Llenties amb verdures estofades <u>Truita</u> de carbassa i patata Amanida verda d'enciams variats amb fulla de roure i pipes torrades Fruita de temporada	11 Sopa de verdures amb arròs Falafel amb salsa de <u>logurt</u> i menta Amanida d'enciams amb nap i oli cítric Fruita de temporada	12 Crema de pastanaga i carbassa amb rostres de pa al forn Fideus a la cassola amb cigrons i verdures Fruita de temporada	13 Cigrons amb espinacs i all <u>Truita</u> de formatge Amanida d'enciams amb pastanaga, nap i olives verdes <u>logurt</u> natural	14 Arròs integral amb salsa de tomàquet Formatge vegà Verdures al forn Fruita de temporada
17 Amanida de carbassa amb <u>formatge fresc</u> i pesto de pipes Llenties amb arròs integral i oli d'oliva Fruita de temporada	18 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	19 Arròs integral amb salsa vermella Cigrons amb verdures Fruita de temporada	20 Mongetes seques bullides amb oli d'oliva <u>Truita</u> a la francesa Amanida d'enciams amb pastanaga, panses i col <u>logurt</u> natural	21 Crema de coliflor, ceba i patata amb rostres de pa al forn Fideus a la cassola amb cigrons i verdures Fruita de temporada
24 Crema de carbassa amb rostres de pa al forn Macarrons gratinats amb beixamel i bolonyesa vegetal Fruita de temporada	25 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	26 Coliflor amb patata Hamburguesa vegetal amb salsa de xampinyons Fruita de temporada	27 Caldo vegetal amb pasta de llegum <u>Truita</u> de formatge 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 <u>logurt</u> natural
31 Bròquil i pastanagues amb patata Llenties estofades amb verdures d'hivern Fruita de temporada				