



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, lleties 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
3 Patata, pastanaga i bledes Mandonguilles vegetals amb sofregit i verdures Fruita de temporada 	4 Lleties bullides amb oli d'oliva <u>Truita</u> de patata i espinacs Amanida verda d'enciams variats amb fulla de roure Fruita de temporada 	5 Amanida d'enciams, pastanaga ratllada, <u>formatge fresc</u> i vinagreta sense fruits secs Macarrons integrals a la bolonyesa de <u>vedella</u> Fruita de temporada 	6 Crema de carbassa amb rostes de pa al forn <u>Pollastre</u> al forn al curri Amanida d'enciams amb remolatxa i carbassa Fruita de temporada 	7 Arròs a la cassola amb cigrons i carbassa Peix fresc Amanida d'enciams variats amb escarola i pera <u>logurt</u> natural 
10 Lleties amb verdures estofades <u>Truita</u> de carbassa i patata Amanida verda d'enciams variats amb fulla de roure 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 rostes de pa al forn Fideus a la cassola amb <u>botifarra</u> i <u>costella de porc</u> Fruita de temporada 	13 Cigrons amb espinacs i all Pit de pollastre arrebossat Amanida d'enciams amb pastanaga, nap i olives verdes <u>logurt</u> natural 	14 Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc Verdures al forn Fruita de temporada 
17 Amanida de carbassa amb <u>formatge fresc</u> Lleties 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 Fruita de temporada 	19 Arròs integral amb salsa vermella Cigrons amb verdures Fruita de temporada 	20 Mongetes seques bullides amb oli d'oliva <u>Pollastre</u> amb ceba i naps Enciams variats amanits <u>logurt</u> natural 	21 Crema de coliflor, ceba i patata amb rostes de pa al forn Fideus rossejats amb sèpia i canana Fruita de temporada 
24 Crema de carbassa amb rostes 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 Fruita de temporada 	26 Coliflor amb patata <u>Hamburguesa de vedella</u> a la planxa amb salsa de xampinyons Fruita de temporada 	27 Caldo vegetal amb pasta de llegum <u>Pollastre</u> rostit Amanida d'enciams amb pastanaga, nap i olives verdes Fruita de temporada 	28 Cigrons bullits amb oli d'oliva Peix fresc Amanida d'enciams variats amb escarola i pera <u>logurt</u> natural 
31 Bròquil i pastanagues amb patata Lleties estofades amb verdures d'hivern Fruita de temporada				