



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

- Pollastre (granja 50% i ecològic 25%)
- Vedella
- Porc
- Ou fresc i ecològic

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 i pipes torrades Fruita de temporada	5 Amanida d'enciams, pastanaga ratllada i vinagreta de fruits secs Macarrons integrals a la bolonyesa de <u>vedella</u> Fruita de temporada	6 Crema de carbassa amb rostos 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 logurt de soja
10 Lleties 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 Amanida d'enciams amb nap i oli cítric Fruita de temporada	12 Crema de pastanaga i carbassa amb rostos 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 logurt de soja	14 Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc Verdures al forn Fruita de temporada
17 Amanida de carbassa amb pesto de pipes Lleties amb arròs integral i oli d'oliva Fruita de temporada	18 Romanesco i pastanagues amb patata <u>Truita</u> a la francesa 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>Pollastre</u> amb ceba i naps Amanida d'enciams amb pastanaga, panses i col logurt de soja	21 Crema de coliflor, ceba i patata amb rostos de pa al forn Fideus rossejats amb sèpia i canana Fruita de temporada
24 Crema de carbassa amb rostos de pa al forn Macarrons a la 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 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 logurt de soja
31 Bròquil i pastanagues amb patata Lleties estofades amb verdures d'hivern Fruita de temporada				