



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

- Pollastre (granja 50% i ecològic 25%)
- Vedella
- 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 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 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 i pipes torrades Fruita de temporada	11 Sopa de verdures amb arròs Falafel amb salsa de <u>iogurt</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 cigrons i verdures 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> i pesto de pipes 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 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 <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 i pipes torrades 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				