



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
	1 Arròs amb carbassa i moniato <u>Ous</u> al forn amb sofregit i formatge Amanida d'enciams amb col llombarda i olives verdes Fruita de temporada 	2 Trinxat de col amb patata i <u>cansalada pebrada</u> Croquetes sense gluten de cigró casolanes amb salsa de <u>logurt</u> Amanida d'enciams amb nap Fruita de temporada 	3 Mongetes seques amb oli d'oliva <u>Pollastre</u> rostit amb verdures i herbes aromàtiques Fruita de temporada 	4 Espirals sense gluten amb salsa d'ametlles Peix fresc Amanida d'enciams amb pastanaga i olives verdes <u>logurt</u> natural 
7 Arròs a les tres verdures d'hivern <u>Truita</u> de patata i ceba Amanida d'enciams amb pastanaga, panses i col Fruita de temporada 	8 Crema de moniato, pastanaga i ceba amb rostos de pa sense gluten al forn Espaguetis sense gluten a la bolonyesa vegetal amb formatge ratllat Fruita de temporada 	9 Puré de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa sense gluten torrat <u>Pollastre</u> amb salsa de ceba i taronja Fruita de temporada 	10 Coliflor amb patata <u>Pilotilles de porc amb tela</u> amb sofregit Fruita de temporada 	11 Lleties amb carbassa Peix fresc Amanida d'enciams, pastanaga i poma <u>logurt</u> natural 
14 <i>festiu</i>	15 <i>festiu</i>	16 <i>festiu</i>	17 <i>festiu</i>	18 <i>festiu</i>
21 <i>festiu</i>	22 Lleties amb oli d'oliva Croquetes sense gluten d'espínacs Patates xips Fruita de temporada	23 <i>sant jordi</i> Amanida del drac amb <u>formatge fresc</u> i fruits secs Macarrons sense gluten a la bolonyesa vegetal Pastís de Sant Jordi sense gluten  	24 Arròs amb salsa de tomàquet <u>Hamburguesa de vedella</u> amb salsa de xampinyons Fruita de temporada 	25 Crema de carbassó amb rostos de pa sense gluten al forn Peix fresc Amanida d'enciams amb pipes torrades Fruita de temporada
28 Patata, pastanaga i bledes Hamburguesa vegetal amb salsa de tomàquet Amanida d'enciams amb cogombre, pastanaga ratllada i olives verdes Fruita de temporada	29 Amanida d'arròs amb pastanaga, tomàquet i olives <u>Ous</u> al forn amb sofregit i formatge Fruita de temporada 	30 Cigrons amb oli d'oliva <u>Pollastre</u> rostit amb sofregit i verdures Fruita de temporada 		