



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](http://www.mengemdaquiosona.cat)

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