



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

- Pollastre (granja 50% i ecològic 25%)
- Vedella
- Porc
- 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, lenties 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 Mandonguilles vegetals amb sofregit i verdures Amanida d'enciams amb col llombarda i olives verdes Fruita de temporada	2 Trinxat de col amb patata i <u>cansalada pebrada</u> Croquetes 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 ou 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 Salsitxes vegetals a la planxa Amanida d'enciams amb pastanaga, panses i col Fruita de temporada	8 Crema de moniato, pastanaga i ceba amb rostos de pa al forn Espaguetis sense ou a la bolonyesa vegetal amb formatge ratllat Fruita de temporada	9 Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa 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 Llenties 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 Llenties amb oli d'oliva Croquetes de mill Patates xips Fruita de temporada	23 <i>sant jordi</i> Amanida del drac amb <u>formatge fresc</u> i fruits secs Macarrons sense ou a la bolonyesa vegetal Pastís de Sant Jordi	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 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 Mongetes seques amb oli d'oliva Fruita de temporada	30 Cigrons amb oli d'oliva <u>Pollastre</u> rostit amb sofregit i verdures Fruita de temporada		