



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

- [Ou fresc i ecològic](#)
- [Formatge fresc de cabra](#)
- [Iogurt de vaca](#)

| DILLUNS                                                                                                                                                       | DIMARTS                                                                                                                                                  | DIMECRES                                                                                                                                  | DIJOUS                                                                                                                                        | DIVENDRES                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                           | 1<br><i>festiu</i>                                                                                                                            | 2<br><i>festiu</i>                                                                                                                |
| 5<br>Espirals amb salsa d'ametlles<br><u>Truita</u> de carbassó i ceba<br>Enciams amb cogombre<br><u>Iogurt</u> natural                                       | 6<br>Mongeta tendra amb patata<br>Croquetes de cigró amb salsa <u>tzatziki</u><br>Amanida d'enciams amb pastanaga i olives verdes<br>Fruita de temporada | 7<br>Crema de pastanaga amb rostos de pa al forn<br>Arròs a la cassola amb cigrons i carbasa<br>Fruita de temporada                       | 8<br>Amanida de patata amb tomàquet<br><u>Truita</u> de formatge<br>Enciams variats amanits<br>Fruita de temporada                            | 9<br>Mongetes seques amb oli d'oliva<br>Peix fresc<br>Amanida d'enciams amb pipes torrades<br>Fruita de temporada                 |
| 12<br>Arròs amb verdures i salsa de tomàquet<br>Falafel amb salsa de <u>Iogurt</u><br>Amanida d'enciams amb pipes torrades<br>Fruita de temporada             | 13<br>Llenties amb verdures d'estiu<br><u>Truita</u> de patata i ceba<br>Tomàquet amanit<br>Fruita de temporada                                          | 14<br>Trinxat de temporada<br>Hamburguesa vegetal a la planxa<br>Pastanaga ratllada i fulles d'enciams<br>Fruita de temporada             | 15<br>Crema de carbassó amb rostos de pa al forn<br><u>Truita</u> a la francesa<br>Enciams variats amanits<br>Fruita de temporada             | 16<br>Amanida de tomàquet i <u>formatge fresc</u><br>Fideus rossejats amb sèpia i canana<br><u>Iogurt</u> natural                 |
| 19<br>Arròs amb salsa de tomàquet<br><u>Truita</u> a la francesa<br>Enciams amb cogombre<br>Fruita de temporada                                               | 20<br>Patata, mongeta tendra i pastanaga<br>Falafel amb salsa de <u>Iogurt</u><br>Tomàquet amanit<br>Fruita de temporada                                 | 21<br>Amanida d'enciams, pastanaga ratllada, <u>formatge fresc</u> i fruits secs<br>Lasanya a la bolonyesa vegetal<br>Fruita de temporada | 22<br>Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat<br><u>Truita</u> de formatge<br>Enciams variats amanits<br>Fruita de temporada | 23<br>Crema de carbassó amb rostos de pa al forn<br>Peix fresc<br>Enciams amb pipes torrades<br><u>Iogurt</u> natural             |
| 26<br>Patata i bleda<br>Hamburguesa vegetal amb salsa de tomàquet<br>Amanida d'enciam amb cogombre, pastanaga ratllada i olives verdes<br>Fruita de temporada | 27<br>Amanida d'arròs amb tomàquet, pastanaga i olives<br><u>Ous</u> al forn amb sofregit i formatge<br>Fruita de temporada                              | 28<br>Cigrons bullits amb oli d'oliva<br><u>Truita</u> a la francesa<br>Enciams variats amanits<br>Fruita de temporada                    | 29<br>Crema de carbassa amb rostos de pa al forn<br>Macarrons a la bolonyesa vegetal amb formatge ratllat<br>Fruita de temporada              | 30<br>Pastís de patata amb sofregit d'hortalisses<br>Peix fresc<br>Pastanaga ratllada i fulles d'enciams<br><u>Iogurt</u> natural |

## Amb valor afegit...

-  Verdures fresques, de temporada i ecològiques
-  Patata i moniato ecològic
-  Arròs integral ecològic.
-  Pasta ecològica (50% integral)
-  Llegum ecològica (cigrons, llenties 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)