



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

## 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)



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  
proposades de sopar consulta**

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