



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, 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 <i>festiu</i>	2 <i>festiu</i>
5 Espirals sense gluten amb salsa d'ametlles <u>Truita</u> de carbassó i ceba Enciams amb cogombre <u>logurt</u> natural	6 Mongeta tendra amb patata Croquetes de cigró sense gluten amb salsa <u>tzatziki</u> Amanida d'enciams amb pastanaga i olives verdes Fruita de temporada	7 Crema de pastanaga amb rostos de pa sense gluten al forn Arròs a la cassola amb <u>costella de porc i botifarra</u> Fruita de temporada	8 Amanida de patata amb tomàquet <u>Pollastre rostit</u> amb verdures i herbes aromàtiques Fruita de temporada	9 Mongetes seques amb oli d'oliva Peix fresc Amanida d'enciams amb pipes torrades Fruita de temporada
12 Arròs amb verdures i salsa de tomàquet Pit de pollastre a la planxa Amanida d'enciams amb pipes torrades Fruita de temporada	13 Llenties amb verdures d'estiu <u>Truita</u> de patata i ceba Tomàquet amanit Fruita de temporada	14 Trinxat de temporada <u>Pollastre al forn</u> amb ceba Pastanaga ratllada i fulles d'enciams Fruita de temporada	15 Crema de carbassó amb rostos de pa sense gluten al forn <u>Pilotilles de porc amb tela</u> i samfaina Fruita de temporada	16 Amanida de tomàquet i <u>formatge fresc</u> Fideus sense gluten rossejats amb sèpia i canana <u>logurt</u> natural
19 Arròs amb salsa de tomàquet <u>Truita</u> a la francesa Enciams amb cogombre Fruita de temporada	20 Patata, mongeta tendra i pastanaga Pit de pollastre arrebossat sense gluten Tomàquet amanit Fruita de temporada	21 Amanida d'enciams, pastanaga ratllada, <u>formatge fresc</u> i fruits secs Macarrons sense gluten a la bolonyesa vegetal Fruita de temporada	22 Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa sense gluten torrat <u>Hamburguesa de vedella</u> a la planxa amb salsa de xampinyons Fruita de temporada	23 Crema de carbassó amb rostos de pa sense gluten al forn Peix fresc Enciams amb pipes torrades <u>logurt</u> natural
26 Patata i bleda Hamburguesa vegetal amb salsa de tomàquet Amanida d'enciam amb cogombre, pastanaga ratllada i olives verdes Fruita de temporada	27 Amanida d'arròs amb tomàquet, pastanaga i olives <u>Ous</u> al forn amb sofregit i formatge Fruita de temporada	28 Cigrons bullits amb oli d'oliva <u>Pollastre</u> rostit amb sofregit i verdures Fruita de temporada	29 Crema de carbassa amb rostos de pa sense gluten al forn Macarrons sense gluten a la bolonyesa de <u>vedella</u> i formatge ratllat Fruita de temporada	30 Pastís de patata amb sofregit d'hortalisses Peix fresc Pastanaga ratllada i fulles d'enciams <u>logurt</u> natural