



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

- Ou fresc i ecològic
- Formatge fresc de cabra
- loquert 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, lletnies 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 propostes de sopar consulta

www.mengemdaquiosona.cat

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Espirals amb salsa d'ametlles <u>Truita</u> de carbassó i ceba Amanida d'enciams amb cogombre Fruita de temporada	3 Mongeta tendra amb patata Croquetes de cigró amb salsa <u>tzatziki</u> Amanida d'enciams amb pastanaga i olives verdes Fruita de temporada	4 Llenties amb arròs i oli d'oliva Formatge vegà Amanida d'enciams amb pipes torrades Fruita de temporada	5 Amanida de patata i tomàquet Falafel amb salsa de <u>iogurt</u> Enciams variats amanits Fruita de temporada	6 <i> festa major </i> Croquetes d'espínacs Entrepà de <u>truita</u> a la francesa Patates rosses Quètxup i maionesa Gelat de gel
9 Arròs amb verdures i salsa de tomàquet Falafel amb salsa de <u>iogurt</u> Amanida d'enciams amb pipes torrades Fruita de temporada	10 Llenties amb verdures d'estiu <u>Truita</u> de patata i ceba Tomàquet amanit Fruita de temporada	11 Trinxat de temporada Hamburguesa vegetal a la planxa Pastanaga ratllada i fulles d'enciams Fruita de temporada	12 Crema de carbassó amb rostes de pa al forn <u>Truita</u> a la francesa Enciams variats amanits Fruita de temporada	13 Amanida de tomàquets i <u>formatge</u> fresc Fideus a la cassola amb cigrons i verdures <u>logurt</u> natural
16 Arròs amb salsa de tomàquet <u>Truita</u> a la francesa Amanida d'enciams amb cogombre Fruita de temporada	17 Patata, mongeta tendra i pastanaga Falafel amb salsa de <u>iogurt</u> Tomàquet amanit Fruita de temporada	18 Crema de carbassó amb rostes de pa al forn Lasanya a la bolonyesa vegetal Fruita de temporada	19 Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat <u>Truita</u> de formatge Enciams variats amanits Fruita de temporada	20 <i> últim dia de curs </i> Amanida d'enciam, tomàquet i olives Pica - pica variat Pizza de tomàquet, carbassó, xampinyons i formatge Gelat de gel
23	24	25	26	27
bones vacances d'estiu				
30				