



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, lleties 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
2 Espirals sense gluten 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 sense gluten de cigrò amb salsa <u>tzatziki</u> Amanida d'enciams amb pastanaga i olives verdes Fruita de temporada	4 Lleties amb arròs i oli d'oliva Lluç a la planxa Amanida d'enciams amb pipes torrades Fruita de temporada	5 Amanida de patata i tomàquet <u>Pollastre</u> rostit amb verdures i herbes aromàtiques Fruita de temporada	6 <i> festa major </i> Croquetes de mill Entrepà sense gluten de <u>botifarra</u> Patates rosses Quètxup i maionesa Gel de gel
9 Arròs amb verdures i salsa de tomàquet Pit de pollastre a la planxa Amanida d'enciams amb pipes torrades Fruita de temporada	10 Lleties amb verdures d'estiu <u>Truita</u> de patata i ceba Tomàquet amanit Fruita de temporada	11 Trinxat de temporada <u>Pollastre</u> al forn amb ceba Pastanaga ratllada i fulles d'enciams Fruita de temporada	12 Crema de carbassó amb rostos de pa sense gluten al forn <u>Pilotilles de porc amb tela</u> i samfaina Fruita de temporada	13 Amanida de tomàquets i <u>formatge</u> fresc Fideus sense gluten rossejats amb sèpia i canana <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 Pit de pollastre arrebossat sense gluten Tomàquet amanit Fruita de temporada	18 Crema de carbassó amb rostos de pa sense gluten al forn Macarrons sense gluten a la bolonyesa vegetal Fruita de temporada	19 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	20 <i> últim dia de curs </i> Amanida d'enciam, tomàquet i olives Croquetes de mill Pizza sense gluten de pernil dolç i formatge mozzarella Gel de gel
23	24	25	26	27
<i> bones vacances d'estiu </i>				
30				