



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
Llenties bullides amb oli d'oliva Croquetes d'espínacs Fulles d'enciams variats amb cogombre Fruita de temporada	Patata, pastanaga, mongeta tendra i ceba Falafel Tomàquet amanit Fruita de temporada	Crema de carbassó amb rostes de pa Hamburguesa vegetal a la planxa Enciams variats amanits Fruita de temporada	<i>festiu</i>	Arròs amb salsa de tomàquet Formatge vegà Enciams amb pipes torrades logurt de soja
15	16	17	18	19
Patata, pastanaga, bledes i ceba Hamburguesa vegetal amb salsa de xampinyons Enciams variats amb tomàquet i cogombre Fruita de temporada	Amanida d'arròs Mongetes seques bullides amb oli d'oliva Fruita de temporada	Cigrons bullits amb oli d'oliva Croquetes de mill Enciams amanits amb tomàquets cirerols i alfàbrega fresca Fruita de temporada	Crema de carbassa amb rostes de pa Macarrons a la bolonyesa vegetal Fruita de temporada	Pastís de patata i sofregit de verdures Formatge vegà Enciams variats amanits amb poma i olives verdes logurt de soja
22	23	24	25	26
Arròs a les tres verdures Falafel Enciams variats amanits amb carbassa ratllada i olives verdes Fruita de temporada	Llenties amb verdures estofades Croquetes de mill Amanida de tomàquet cirerol amb cogombre i olives verdes Fruita de temporada	Trinxat de temporada Hamburguesa de cigró a la planxa Enciams variats amanits Fruita de temporada	Patata, carbassa, mongeta tendra i ceba Hamburguesa vegetal a la planxa Enciams amb pipes torrades logurt de soja	Crema de pastanaga amb rostes de pa Fideus a la cassola amb cigrons i verdures Fruita de temporada
29	30			
Espirals amb salsa d'ametlles Hamburguesa vegetal a la planxa Enciams variats amanits amb poma i carbassa ratllada Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Croquetes de cigró Tomàquet amanit Fruita de temporada			

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 propostes de sopar consulta

www.mengemdaquiosona.cat