



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

- 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)
-  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	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 <u>Truita</u> de formatge Enciams variats amanits Fruita de temporada	<i>festiu</i>	Arròs amb salsa de tomàquet <u>Truita</u> a la francesa Enciams amb pipes torrades <u>logurt</u> natural
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 <u>Ous</u> al forn 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 amb formatge ratllat Fruita de temporada	Pastís de patata i sofregit de verdures gratinat Formatge vegà Enciams variats amanits amb poma i olives verdes <u>logurt</u> natural
22	23	24	25	26
Arròs a les tres verdures Falafel amb salsa de <u>logurt</u> Enciams variats amanits amb carbassa ratllada i olives verdes Fruita de temporada	Llenties amb verdures estofades <u>Truita</u> de patata i ceba Amanida de tomàquet cirerol amb cogombre i olives verdes Fruita de temporada	Trinxat de temporada Hamburguesa vegetal a la planxa Enciams variats amanits Fruita de temporada	Patata, carbassa, mongeta tendra i ceba <u>Ous</u> al forn Enciams amb pipes torrades <u>logurt</u> natural	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 <u>Truita</u> de carbassó i ceba Enciams variats amanits amb poma i carbassa ratllada Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Croquetes de cigrò amb salsa <u>tzatziki</u> Tomàquet amanit Fruita de temporada			