



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

- Pollastre (granja 50% i ecològic 25%)
- Vedella
- Porc
- Ou fresc i ecològic

### 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](http://www.mengemdaquiosona.cat)

| DILLUNS                                                                                                                                           | DIMARTS                                                                                                                                              | DIMECRES                                                                                                                                       | DIJOUS                                                                                                                                                     | DIVENDRES                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                                                                 | 2                                                                                                                                                    | 3                                                                                                                                              | 4                                                                                                                                                          | 5                                                                                                                               |
| 8                                                                                                                                                 | 9                                                                                                                                                    | 10                                                                                                                                             | 11                                                                                                                                                         | 12                                                                                                                              |
| Llenties bullides amb oli d'oliva<br>Croquetes d'espínacs<br>Fulles d'enciams variats amb cogombre<br>Fruita de temporada                         | Patata, pastanaga, mongeta tendra i ceba<br>Pit de pollastre arrebossat<br>Tomàquet amanit<br>Fruita de temporada                                    | Crema de carbassó amb rostos de pa<br><u>Pilotilles de porc</u> amb tela amb samfaina<br>Fruita de temporada                                   | <i>festiu</i>                                                                                                                                              | Arròs amb salsa de tomàquet<br><u>Truita</u> a la francesa<br>Enciams amb pipes torrades<br>logurt de soja                      |
| 15                                                                                                                                                | 16                                                                                                                                                   | 17                                                                                                                                             | 18                                                                                                                                                         | 19                                                                                                                              |
| Patata, pastanaga, bledes i ceba<br>Hamburguesa vegetal amb salsa de xampinyons<br>Enciams variats amb tomàquet i cogombre<br>Fruita de temporada | Amanida d'arròs<br><u>Ous</u> al forn<br>Fruita de temporada                                                                                         | Cigrons bullits amb oli d'oliva<br><u>Pollastre</u> rostit<br>Enciams amanits amb tomàquets cirerols i alfàbrega fresca<br>Fruita de temporada | Crema de carbassa amb rostos de pa<br>Macarrons a la bolonyesa de <u>vedella</u><br>Fruita de temporada                                                    | Pastís de patata amb sofregit d'hortalisses<br>Peix fresc<br>Enciams variats amanits amb poma i olives verdes<br>logurt de soja |
| 22                                                                                                                                                | 23                                                                                                                                                   | 24                                                                                                                                             | 25                                                                                                                                                         | 26                                                                                                                              |
| Arròs a les tres verdures<br>Falafel<br>Enciams variats amanits amb carbassa ratllada i olives verdes<br>Fruita de temporada                      | Llenties amb verdures estofades<br><u>Truita</u> de patata i ceba<br>Amanida de tomàquet cirerol amb cogombre i olives verdes<br>Fruita de temporada | Trinxat de temporada<br><u>Pollastre</u> al forn amb ceba<br>Fruita de temporada                                                               | Patata, carbassa, mongeta tendra i ceba<br>Hamburguesa de <u>vedella</u> a la planxa amb salsa de tomàquet<br>Enciams amb pipes torrades<br>logurt de soja | Crema de pastanaga amb rostos de pa<br>Fideus rossejats amb sèpia i canana<br>Fruita de temporada                               |
| 29                                                                                                                                                | 30                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                 |
| Espirals amb salsa d'ametlles<br><u>Truita</u> de carbassó i ceba<br>Enciams variats amanits amb poma i carbassa ratllada<br>Fruita de temporada  | Mongeta tendra amb patata<br>Croquetes de cigró casolanes<br>Tomàquet amanit<br>Fruita de temporada                                                  |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                 |