



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 Crema de carbassó amb rostes de pa Arròs a la cassola amb cigrons i carbassa Fruita de temporada	2 Mongeta blanca bullida amb oli d'oliva <u>Truita</u> a la francesa Amanida de tomàquet cirerol amb cogombre i olives verdes Fruita de temporada	3 Amanida de tomàquets amb <u>formatge fresc</u> i olives Formatge vegà Patata al forn <u>logurt</u> natural
6 Arròs amb salsa de tomàquet <u>Truita</u> a la francesa Enciams variats amanits amb poma i carbassa ratllada Fruita de temporada	7 Patata, pastanaga, mongeta tendra i ceba Falafel Tomàquet amanit Fruita de temporada	8 Crema de carbassó amb rostes de pa Lasanya amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	9 Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat <u>Truita</u> de formatge Enciams variats amanits Fruita de temporada	10 Amanida d'espíral amb tomàquet, olives verdes i pastanaga Formatge vegà Enciams amb pipes torrades <u>logurt</u> natural
13 Patata, pastanaga, bledes i ceba Hamburguesa vegetal amb salsa de xampinyons Enciams variats amb tomàquet i cogombre Fruita de temporada	14 Amanida d'arròs <u>Ous</u> al forn Fruita de temporada	15 Cigrons bullits amb oli d'oliva Croquetes de mill Enciams amanits amb tomàquets cirerols i alfàbrega fresca Fruita de temporada	16 Crema de carbassa amb rostes de pa Macarrons a la bolonyesa vegetal amb formatge ratllat Fruita de temporada	17 Pastís de patata i sofregit de verdures gratinat Formatge vegà Enciams variats amanits amb poma i olives verdes <u>logurt</u> natural
20 Arròs a les tres verdures Falafel amb salsa de <u>logurt</u> Enciams variats amanits amb carbassa ratllada i olives verdes Fruita de temporada	21 Llenties amb verdures estofades <u>Truita</u> de patata i ceba Amanida de tomàquet cirerol amb cogombre i olives verdes Fruita de temporada	22 Trinxat de temporada Hamburguesa de cigró a la planxa Enciams variats amanits Fruita de temporada	23 Patata, carbassa, mongeta tendra i ceba <u>Ous</u> al forn Enciams amb pipes torrades <u>logurt</u> natural	24 Crema de pastanaga amb rostes de pa Fideus a la cassola amb cigrons i verdures Fruita de temporada
27 Espíral amb salsa d'ametlles <u>Truita</u> de carbassó i ceba Enciams variats amanits amb poma i carbassa ratllada Fruita de temporada	28 Mongeta tendra amb patata Croquetes de cigró amb salsa <u>tzatziki</u> Tomàquet amanit Fruita de temporada	29 Amanida de tomàquets i <u>formatge fresc</u> Arròs a la cassola amb cigrons i carbassa Fruita de temporada	30 Mongeta blanca bullida amb oli d'oliva Croquetes de mill Amanida de tomàquet cirerol amb cogombre i olives verdes Fruita de temporada	31 <i>castanyada</i> Crema de carbassa i moniato amb rostes de pa al forn Formatge vegà Patata al forn Castanyes