



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 Croquetes de mill Amanida de tomàquet cirerol amb cogombre i olives verdes Fruita de temporada	3 Amanida de tomàquets i olives Formatge vegà Patata al forn logurt de soja
6 Arròs amb salsa de tomàquet Hamburguesa vegetal a la planxa 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 Macarrons a la bolonyesa vegetal Fruita de temporada	9 Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat Croquetes de mill Enciams variats amanits Fruita de temporada	10 Amanida d'espíral amb tomàquet, olives verdes i pastanaga Formatge vegà Enciams amb pipes torrades logurt de soja
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 Mongetes seques bullides amb oli d'oliva 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 Fruita de temporada	17 Pastís de patata i sofregit de verdures Formatge vegà Enciams variats amanits amb poma i olives verdes logurt de soja
20 Arròs a les tres verdures Falafel Enciams variats amanits amb carbassa ratllada i olives verdes Fruita de temporada	21 Llenties amb verdures estofades Croquetes de mill 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 Formatge vegà Enciams amb pipes torrades logurt de soja	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 Hamburguesa vegetal a la planxa Enciams variats amanits amb poma i carbassa ratllada Fruita de temporada	28 Mongeta tendra amb patata Croquetes de cigró Tomàquet amanit Fruita de temporada	29 Amanida de tomàquets i olives 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

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

