



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

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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 Crema de carbassó amb rostos de pa sense gluten Arròs a la cassola amb <u>costella de porc i botifarra</u> Fruita de temporada	2 Mongeta blanca bullida amb oli d'oliva <u>Pollastre</u> rostit amb verdures i herbes aromàtiques Amanida de tomàquet cirerol amb cogombre i olives verdes Fruita de temporada	3 Amanida de tomàquets amb <u>formatge fresc</u> i olives Peix fresc 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 Pit de pollastre arrebossat sense gluten Tomàquet amanit Fruita de temporada	8 Crema de carbassó amb rostos de pa sense gluten Macarrons sense gluten a la bolonyesa vegetal Fruita de temporada	9 Purè de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa sense gluten torrat <u>Pilotilles de porc</u> amb tela amb samfaina Fruita de temporada	10 Amanida d'espirlals sense gluten amb tomàquet, olives verdes i pastanaga Peix fresc 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 <u>Pollastre</u> rostit Enciams amanits amb tomàquets cirerols i alfàbrega fresca Fruita de temporada	16 Crema de carbassa amb rostos de pa sense gluten Macarrons sense gluten a la bolonyesa de <u>vedella</u> i formatge ratllat Fruita de temporada	17 Pastís de patata i sofregit de verdures gratinat Peix fresc Enciams variats amanits amb poma i olives verdes <u>logurt</u> natural
20 Arròs a les tres verdures Croquetes de cigró 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 <u>Pollastre</u> al forn amb ceba Pastanaga ratllada i fulles d'enciams Fruita de temporada	23 Patata, carbassa, mongeta tendra i ceba Hamburguesa de <u>vedella</u> a la planxa amb salsa de tomàquet Enciams amb pipes torrades <u>logurt</u> natural	24 Crema de pastanaga amb rostos de pa sense gluten Fideus sense gluten rossejats amb sèpia i canana Fruita de temporada
27 Espirlals sense gluten 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 <u>costella de porc i botifarra</u> Fruita de temporada	30 Mongeta blanca bullida amb oli d'oliva <u>Pollastre</u> rostit amb verdures i herbes aromàtiques Amanida de tomàquet cirerol amb cogombre i olives verdes Fruita de temporada	31 <i>castanyada</i> Crema de carbassa i moniato amb rostos de pa sense gluten Peix fresc Patata al forn Castanyes