



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 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 Trinxat de col amb patata i <u>cansalada pebrada</u> Hamburguesa vegetal amb salsa de xampinyons Enciams variats amanits amb escarola, pastanaga i taronja <u>logurt natural</u> 	2 Sopa de verdures amb arròs Pit de pollastre arrebossat Enciams variats amanits amb nap ratllat i pipes torrades Fruita de temporada	3 Amanida d'enciams, pastanaga ratllada, <u>formatge fresc</u> i fruits secs Macarrons integrals a la bolonyesa de <u>vedella</u> amb formatge ratllat Fruita de temporada 	4 Mongeta blanca bullida amb oli d'oliva <u>Truita</u> de patata i espinacs Enciams variats amanits amb poma, carbassa ratllada i olives verdes Fruita de temporada 	5 Crema de pastanaga i porro amb rostes de pa Arròs de peix amb sípia i canana Fruita de temporada
8 <i>festiu</i>	9 Crema de carbassa i pastanaga amb rostes de pa Lasanya amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	10 Bròquil, coliflor i patata <u>Pollastre</u> amb ceba i naps Fruita de temporada 	11 Cigrons bullits amb oli d'oliva <u>Hamburguesa de vedella</u> a la planxa Enciams variats amb raves i pipes torrades Fruita de temporada 	12 Espaguetis camperes Peix fresc Enciams variats amanits amb col llombarda i carbassa ratllada <u>logurt natural</u> 
15 Arròs amb verdures Falafel amb salsa de <u>logurt</u> Enciams variats amanits amb remolatxa i mandarina Fruita de temporada 	16 Patata, pastanaga i bledes <u>Ous</u> al forn Fruita de temporada 	17 Crema de carbassa amb rostes de pa Fideus a la cassola amb <u>costella de porc i botifarra</u> Fruita de temporada 	18 Llenties bullides amb oli d'oliva Lluç amb patata i ceba al forn Enciams variats amanits amb poma, carbassa ratllada i olives verdes Fruita de temporada	19 <i>dinar de nadal</i> Brou de carn amb galets <u>Pollastre</u> de Nadal amb panses i prunes Enciams variats amanits amb nap ratllat i pipes torrades Neules i torrons 
22 <i>festiu</i>	23 <i>festiu</i>	24 <i>tió</i>	25  <i>nadal</i>	26 <i>sant esteve</i>
29 <i>festiu</i>	30 <i>festiu</i>	31 <i>festiu</i>		