



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Trinxat de col amb patata Hamburguesa vegetal amb salsa de xampinyons Enciams variats amanits amb escarola, pastanaga i taronja logurt de soja	2 Sopa de verdures amb arròs Falafel Enciams variats amanits amb nap ratllat i pipes torrades Fruita de temporada	3 Amanida d'enciams, pastanaga ratllada i vinagreta de fruits secs Macarrons a la bolonyesa vegetal Fruita de temporada	4 Mongeta blanca bullida amb oli d'oliva Croquetes de mill Enciams variats amanits amb poma, carbassa ratllada i olives verdes Fruita de temporada	5 Crema de pastanaga i porro amb rostes de pa Arròs a la cassola amb cigrons i carbassa Fruita de temporada
8 <i>festiu</i>	9 Crema de carbassa i pastanaga amb rostes de pa Macarrons a la bolonyesa vegetal Fruita de temporada	10 Bròquil, coliflor i patata Hamburguesa de cigró a la planxa Enciams variats amanits Fruita de temporada	11 Cigrons bullits amb oli d'oliva Croquetes de mill Enciams variats amb raves i pipes torrades Fruita de temporada	12 Espaguetis camperes Croquetes de cigró casolanes Enciams variats amanits amb col llombarda i carbassa ratllada logurt de soja
15 Arròs amb verdures Falafel Enciams variats amanits amb remolatxa i mandarina Fruita de temporada	16 Patata, pastanaga i bledes Hamburguesa vegetal a la planxa Enciams variats amanits Fruita de temporada	17 Crema de carbassa amb rostes de pa Fideus a la cassola amb cigrons i verdures Fruita de temporada	18 Llenties bullides amb oli d'oliva Croquetes de mill Enciams variats amanits amb poma, carbassa ratllada i olives verdes Fruita de temporada	19 <i>dinar de nadal</i> Brou vegetal amb galets Hamburguesa de llenties 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>		

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