



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
3 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</u> natural	4 Sopa de verdures amb arròs Pit de pollastre arrebossat Enciams variats amanits amb nap ratllat i pipes torrades Fruita de temporada	5 Amanida d'enciams, pastanaga ratllada, <u>formatge fresc</u> i fruits secs Macarrons a la bolonyesa de <u>vedella</u> amb formatge ratllat Fruita de temporada	6 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	7 Crema de pastanaga i porro amb rostes de pa Arròs de peix amb sípia i canana Fruita de temporada
10 Arròs amb salsa de tomàquet <u>Truita</u> de patata i ceba Enciams variats amanits amb poma i api Fruita de temporada	11 Crema de carbassa i pastanaga amb rostes de pa Lasanya amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	12 Bròquil, coliflor i patata <u>Pollastre</u> amb ceba i naps Fruita de temporada	13 Cigrons bullits amb oli d'oliva Estofat de <u>vedella</u> Enciams variats amb raves i pipes torrades Fruita de temporada	14 Espaguetis campestres Peix fresc Enciams variats amanits amb col llombarda i carbassa ratllada <u>logurt</u> natural
17 Macarrons amb salsa vermella i formatge Falafel amb salsa de <u>logurt</u> Enciams variats amanits amb remolatxa i mandarina Fruita de temporada	18 Patata, pastanaga i bledes <u>Ous</u> al forn Fruita de temporada	19 Crema de carbassa amb rostes de pa Fideus a la cassola amb <u>costella de porc i botifarra</u> Fruita de temporada	20 Llenties bullides amb oli d'oliva <u>Pollastre</u> rostit amb verdures i herbes aromàtiques Enciams variats amanits amb poma, carbassa ratllada i olives verdes <u>logurt</u> natural	21 Arròs amb verdures Peix fresc Enciams variats amanits amb nap ratllat i pipes torrades Fruita de temporada
24 Arròs amb salsa de tomàquet <u>Truita</u> a la francesa Fulles d'enciams variats amb cogombre, pastanaga ratllada i olives verdes Fruita de temporada	25 Patata, carbassa i romanescó Croquetes de cigró amb salsa <u>tzatziki</u> Enciams variats amb raves i pipes torrades Fruita de temporada	26 Crema de moniato i coliflor amb rostes de pa <u>Pollastre</u> al forn amb curri Fruita de temporada	27 Llenties amb verdures <u>Pilotilles de porc</u> amb tela amb salsa de tomàquet i verdures Fruita de temporada	28 Espirals amb salsa d'ametlles Peix fresc Enciams variats amanits amb col llombarda i carbassa ratllada <u>logurt</u> natural