



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

- 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, lleties 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
3 Trinxat de col amb patata Hamburguesa vegetal amb salsa de xampinyons Enciams variats amanits amb escarola, pastanaga i taronja <u>logurt</u> natural 	4 Sopa de verdures amb arròs Lluç 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 vegetal 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 Peix al forn amb verdures Fruita de temporada	13 Cigrons bullits amb oli d'oliva <u>Truita</u> de formatge 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 sípia Fruita de temporada	20 Lleties bullides amb oli d'oliva <u>Truita</u> de formatge 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 romanesc 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 Peix al forn Enciams variats amb cogombre Fruita de temporada	27 Lleties amb verdures <u>Truita</u> de formatge Verdures al forn Fruita de temporada 	28 Espirals amb salsa d'ametlles Peix fresc Enciams variats amanits amb col llombarda i carbassa ratllada <u>logurt</u> natural 