



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 logurt de soja	4 Sopa de verdures amb arròs Falafel Enciams variats amanits amb nap ratllat i pipes torrades Fruita de temporada	5 Amanida d'enciams, pastanaga ratllada i vinagreta de fruits secs Macarrons a la bolonyesa vegetal Fruita de temporada	6 Mongeta blanca bullida amb oli d'oliva Croquetes de mill Enciams variats amanits amb poma, carbassa ratllada i olives verdes Fruita de temporada	7 Crema de pastanaga i porro amb rostes de pa Arròs a la cassola amb cigrons i carbassa Fruita de temporada
10 Arròs amb salsa de tomàquet Hamburguesa vegetal a la planxa Enciams variats amanits amb poma i api Fruita de temporada	11 Crema de carbassa i pastanaga amb rostes de pa Macarrons a la bolonyesa vegetal Fruita de temporada	12 Bròquil, coliflor i patata Hamburguesa de cigró a la planxa Enciams variats amanits Fruita de temporada	13 Cigrons bullits amb oli d'oliva Croquetes de mill Enciams variats amb raves i pipes torrades Fruita de temporada	14 Espaguetis campestres Croquetes de cigró casolanes Enciams variats amanits amb col llombarda i carbassa ratllada logurt de soja
17 Macarrons amb salsa vermella Falafel Enciams variats amanits amb remolatxa i mandarina Fruita de temporada	18 Patata, pastanaga i bledes Hamburguesa vegetal a la planxa Enciams variats amanits Fruita de temporada	19 Crema de carbassa amb rostes de pa Fideus a la cassola amb cigrons i verdures Fruita de temporada	20 Llenties bullides amb oli d'oliva Croquetes de mill Enciams variats amanits amb poma, carbassa ratllada i olives verdes logurt de soja	21 Arròs amb verdures Hamburguesa de llenties Enciams variats amanits amb nap ratllat i pipes torrades Fruita de temporada
24 Arròs amb salsa de tomàquet Hamburguesa vegetal a la planxa Fulles d'enciams variats amb cogombre, pastanaga ratllada i olives verdes Fruita de temporada	25 Patata, carbassa i romanescó Croquetes de cigró Enciams variats amb raves i pipes torrades Fruita de temporada	26 Crema de moniato i coliflor amb rostes de pa Mongetes seques bullides amb oli d'oliva Enciams variats amb cogombre Fruita de temporada	27 Llenties amb verdures Croquetes de mill Verdures al forn Fruita de temporada	28 Espirals amb salsa d'ametlles Croquetes de cigró casolanes Enciams variats amanits amb col llombarda i carbassa ratllada logurt de soja

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