



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

- Ou fresc i ecològic
- Formatge fresc de cabra
- logurt de vaca

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 Falafel 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 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 rostres de pa Arròs a la cassola amb cigrons i carbassa 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 rostres de pa Lasanya amb 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 <u>Truita</u> de formatge 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 <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 rostres de pa Fideus a la cassola amb cigrons i verdures Fruita de temporada	20 Llenties 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 Hamburguesa de llenties 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 rostres de pa Mongetes seques bullides amb oli d'oliva Enciams variats amb cogombre Fruita de temporada	27 Llenties amb verdures <u>Truita</u> de formatge 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 <u>logurt</u> natural

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