



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

- Pollastre (granja 50% i ecològic 25%)
- Vedella
- Porc
- Ou fresc i ecològic

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 i <u>cansalada pebrada</u> Hamburguesa vegetal amb salsa de xampinyons Enciams variats amanits amb escarola, pastanaga i taronja logurt de soja	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 i vinagreta de fruits secs Macarrons a la bolonyesa de <u>vedella</u> 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 rostos 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 rostos de pa Macarrons a la 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 logurt de soja
17 Macarrons amb salsa vermella Falafel 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 rostos de pa Fideus a la cassola amb costella de <u>porc</u> i <u>botifarra</u> Fruita de temporada	20 Lleties bullides amb oli d'oliva <u>Pollastre</u> rostit amb verdures i herbes aromàtiques Enciams variats amanits amb poma, carbassa ratllada i olives verdes logurt de soja	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 Enciams variats amb raves i pipes torrades Fruita de temporada	26 Crema de moniato i coliflor amb rostos de pa <u>Pollastre</u> al forn amb curri Fruita de temporada	27 Lleties 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 logurt de soja