



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<br>Trinxat de col amb patata i <u>cansalada pebrada</u><br>Hamburguesa vegetal amb salsa de xampinyons<br>Enciams variats amanits amb escarola, pastanaga i taronja<br><u>logurt</u> natural | 4<br>Sopa de verdures amb arròs<br>Pit de pollastre arrebossat<br>Enciams variats amanits amb nap ratllat i pipes torrades<br>Fruita de temporada      | 5<br>Amanida d'enciams, pastanaga ratllada, <u>formatge fresc</u> i fruits secs<br>Macarrons a la bolonyesa de <u>vedella</u> amb formatge ratllat<br>Fruita de temporada | 6<br>Mongeta blanca bullida amb oli d'oliva<br><u>Truita</u> de patata i espinacs<br>Enciams variats amanits amb poma, carbassa ratllada i olives verdes<br>Fruita de temporada                      | 7<br>Crema de pastanaga i porro amb rostes de pa<br>Arròs a la cassola amb cigrons i carbassa<br>Fruita de temporada                              |
| 10<br>Arròs amb salsa de tomàquet<br><u>Truita</u> de patata i ceba<br>Enciams variats amanits amb poma i api<br>Fruita de temporada                                                           | 11<br>Crema de carbassa i pastanaga amb rostes de pa<br>Lasanya amb bolonyesa vegetal<br>Fruita de temporada                                           | 12<br>Bròquil, coliflor i patata<br><u>Pollastre</u> amb ceba i naps<br>Fruita de temporada                                                                               | 13<br>Cigrons bullits amb oli d'oliva<br>Estofat de <u>vedella</u><br>Enciams variats amb raves i pipes torrades<br>Fruita de temporada                                                              | 14<br>Espaguetis campestres<br>Truita a la francesa<br>Enciams variats amanits amb col llombarda i carbassa ratllada<br><u>logurt</u> natural     |
| 17<br>Macarrons amb salsa vermella i formatge<br>Falafel amb salsa de <u>logurt</u><br>Enciams variats amanits amb remolatxa i mandarina<br>Fruita de temporada                                | 18<br>Patata, pastanaga i bledes<br><u>Ous</u> al forn<br>Fruita de temporada                                                                          | 19<br>Crema de carbassa amb rostes de pa<br>Fideus a la cassola amb <u>costella de porc i botifarra</u><br>Fruita de temporada                                            | 20<br>Llenties bullides amb oli d'oliva<br><u>Pollastre</u> rostit amb verdures i herbes aromàtiques<br>Enciams variats amanits amb poma, carbassa ratllada i olives verdes<br><u>logurt</u> natural | 21<br>Arròs amb verdures<br>Truita a la francesa<br>Enciams variats amanits amb nap ratllat i pipes torrades<br>Fruita de temporada               |
| 24<br>Arròs amb salsa de tomàquet<br><u>Truita</u> a la francesa<br>Fulles d'enciams variats amb cogombre, pastanaga ratllada i olives verdes<br>Fruita de temporada                           | 25<br>Patata, carbassa i romanesc<br>Croquetes de cigrò amb salsa <u>tzatziki</u><br>Enciams variats amb raves i pipes torrades<br>Fruita de temporada | 26<br>Crema de moniato i coliflor amb rostes de pa<br><u>Pollastre</u> al forn amb curri<br>Fruita de temporada                                                           | 27<br>Llenties amb verdures<br><u>Pilotilles de porc</u> amb tela amb salsa de tomàquet i verdures<br>Fruita de temporada                                                                            | 28<br>Espirals amb salsa d'ametlles<br>Pit de pollastre<br>Enciams variats amanits amb col llombarda i carbassa ratllada<br><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](http://www.mengemdaquiosona.cat)