



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 <i>cap d'any</i>	2 <i>festiu</i>
5 <i>festiu</i>	6  <i>reis</i>	7 <i>festiu</i>	8 Llenties amb arròs i oli d'oliva Croquetes d'espinacs Patates xips logurt de soja	9 Espirals amb salsa d'ametlles Croquetes de cigrò casolanes Enciams variats amanits amb col llombarda i carbassa ratllada Fruita de temporada
12 Trinxat de temporada Hamburguesa de llenties amb salsa de xampinyons Enciams variats amanits amb escarola, pastanaga i taronja Fruita de temporada	13 Sopa de verdures amb arròs Falafel Enciams variats amanits amb nap ratllat i pipes torrades Fruita de temporada	14 Amanida d'enciams, pastanaga ratllada i fruits secs Macarrons a la bolonyesa vegetal Fruita de temporada	15 Mongeta blanca bullida amb oli d'oliva Croquetes de mill Enciams variats amanits amb poma, carbassa ratllada i olives verdes logurt de soja	16 Crema de pastanaga i porro amb rostes de pa al forn Arròs a la cassola amb cigrons i carbassa Fruita de temporada
19 Arròs amb salsa de tomàquet Hamburguesa de llenties a la planxa Enciams variats amanits amb poma i api Fruita de temporada	20 Crema de pastanaga i carbassa amb rostes de pa al forn Macarrons a la bolonyesa vegetal Fruita de temporada	21 Bròquil, coliflor i patata Hamburguesa de cigrò a la planxa Enciams variats amanits Fruita de temporada	22 Cigrons bullits amb oli d'oliva Croquetes de mill Enciams variats amb raves i pipes torrades Fruita de temporada	23 Espaguetis camperes (porro, pastanaga i poma) Croquetes de cigrò casolanes Enciams variats amanits amb col llombarda i carbassa ratllada logurt de soja
26 Macarrons amb salsa vermella Falafel Enciams variats amanits amb remolatxa i mandarina Fruita de temporada	27 Patata, pastanaga i bledes Hamburguesa de llenties a la planxa Enciams variats amanits Fruita de temporada	28 Crema de carbassa amb rostes de pa al forn Fideus a la cassola amb cigrons i verdures Fruita de temporada	29 Llenties bullides amb oli d'oliva Croquetes de mill Enciams variats amanits amb poma, carbassa ratllada i olives verdes logurt de soja	30 Arròs a les tres verdures d'hivern Hamburguesa de llenties a la planxa Enciams variats amanits amb nap ratllat i pipes torrades Fruita de temporada

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
proposes de sopar consulta**

www.mengemdatuosa.cat