



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

- Pollastre (granja 50% i ecològic 25%)
- Vedella
- Porc
- Ou fresc i ecològic
- Formatge fresc de cabra
- logurt de vaca

Amb valor afegit...

-  Verdures fresques, de temporada i ecològiques
-  Patata i moniato ecològic
-  Arròs integral ecològic.
-  Pasta ecològica (50% integral)
-  Llegum ecològica (cigrons, lenties 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
			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 sense gluten d'espínacs Patates xips <u>logurt</u> natural	9 Espirals sense gluten amb salsa d'ametlles Peix fresc 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 Pit de pollastre a la planxa Enciams variats amanits amb nap ratllat i pipes torrades Fruita de temporada	14 Amanida d'enciams, pastanaga ratllada, <u>formatge fresc</u> i fruits secs Macarrons sense gluten a la bolonyesa de <u>vedella</u> amb formatge ratllat Fruita de temporada	15 Mongeta blanca bullida amb oli d'oliva <u>Truita</u> de patata i espínacs Enciams variats amanits amb poma, carbassa ratllada i olives verdes <u>logurt</u> natural	16 Crema de pastanaga i porro amb rostes de pa sense gluten al forn Arròs de peix amb sípia i canana Fruita de temporada
19 Arròs amb salsa de tomàquet <u>Truita</u> de patata i ceba Enciams variats amanits amb poma i api Fruita de temporada	20 Crema de pastanaga i carbassa amb rostes de pa sense gluten al forn Macarrons sense gluten amb bolonyesa vegetal i formatge ratllat Fruita de temporada	21 Bròquil, coliflor i patata <u>Pollastre</u> de corral amb ceba i naps Fruita de temporada	22 Cigrons bullits amb oli d'oliva Estofat de <u>vedella</u> Enciams variats amanits amb raves i pipes torrades Fruita de temporada	23 Espaguetis sense gluten camperes (porro, pastanaga i poma) Peix fresc Enciams variats amanits amb col llombarda i carbassa ratllada <u>logurt</u> natural
26 Macarrons sense gluten amb salsa vermella i formatge ratllat Croquetes de cigró casolanes sense gluten amb salsa de <u>logurt</u> Enciams variats amanits amb remolatxa i mandarina Fruita de temporada	27 Patata, pastanaga i bledes <u>Ous</u> al forn Fruita de temporada	28 Crema de carbassa amb rostes de pa sense gluten al forn Fideus sense gluten a la cassola amb <u>botifarra i costella de porc</u> Fruita de temporada	29 Llenties bullides amb oli d'oliva <u>Pollastre</u> amb verdures i herbes aromàtiques Enciams variats amanits amb poma, carbassa ratllada i olives verdes <u>logurt</u> natural	30 Arròs a les tres verdures d'hivern Peix fresc Enciams variats amanits Fruita de temporada