



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
			1 <i>cap d'any</i>	2 <i>festiu</i>
5 <i>festiu</i>	6  <i>reis</i>	7 <i>festiu</i>	8 Lleties amb arròs i oli d'oliva Croquetes d'espínacs sense lactosa ni proteïna de la llet de la vaca Patates xips logurt de soja	19 Espirals amb salsa d'ametlles Peix fresc Enciams variats amanits amb col llombarda i carbassa ratllada Fruita de temporada
12 Trinxat de temporada Hamburguesa de lleties 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 i fruits secs Macarrons a la bolonyesa de <u>vedella</u> 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 logurt de soja	16 Crema de pastanaga i porro amb rostes de pa 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 al forn Macarrons a la bolonyesa vegetal Fruita de temporada	21 Bròquil, coliflor i patata <u>Pollastre</u> amb corral amb ceba i naps Fruita de temporada	22 Cigrons bullits amb oli d'oliva Estofat de <u>vedella</u> Enciams variats amb raves i pipes torrades Fruita de temporada	23 Espaguetis campestres (porro, pastanaga i poma) Peix fresc 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 <u>Ous</u> amb sofregit al forn Fruita de temporada	28 Crema de carbassa amb rostes de pa al forn Fideus a la cassola amb <u>botifarra</u> i <u>costella de porc</u> Fruita de temporada	29 Lleties bullides amb oli d'oliva <u>Pollastre</u> amb verdures i herbes aromàtiques Enciams variats amanits amb poma, carbassa ratllada i olives verdes logurt de soja	30 Arròs a les tres verdures d'hivern Peix fresc Enciams variats amanits amb nap ratllat i pipes torrades Fruita de temporada