



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Arròs amb salsa de tomàquet Hamburguesa vegetal a la planxa Pastanaga ratllada i fulles d'enciams Fruita de temporada	3 Patata, carbassa i romanescó Croquetes de cigró casolanes Enciams variats amb raves i pipes torrades Fruita de temporada	4 Crema de moniato i coliflor amb rostes de pa al forn Mongetes seques bullides amb oli d'olives Fruita de temporada	5 Llenties amb verdures estofades (carbassa, xirivia i porro) Croquetes de mill Verdures al forn Fruita de temporada	6 Espirals amb salsa d'ametlles Croquetes de cigró casolanes Enciams variats amanits amb col llombarda i carbassa logurt de soja
9 Trinxat de col amb patata Hamburguesa vegetal amb salsa de xampinyons Enciams variats amanits amb escarola, pastanaga i taronja Fruita de temporada	10 Sopa de verdures amb pasta Falafel Enciams variats amanits amb nap ratllat i pipes torrades Fruita de temporada	11 Mongeta blanca bullida amb oli d'oliva Croquetes de mill Enciams variats amb poma, carbassa ratllada i olives verdes Fruita de temporada	12 <i>dijous llarder</i> Amanida amb pipes Hamburguesa vegetal a la planxa Xips de moniato logurt de soja	13 Crema de pastanaga i porro amb rostes de pa al forn Arròs a la cassola amb cigrons i carbassa Fruita de temporada
16 Arròs amb salsa de tomàquet Hamburguesa vegetal a la planxa Enciams variats amanits amb poma i api Fruita de temporada	17 Crema de pastanaga i carbassa amb rostes de pa al forn Macarrons a la bolonyesa vegetal Fruita de temporada	18 Bròquil, coliflor i patata Hamburguesa vegetal a la planxa Enciams variats amanits Fruita de temporada	19 Cigrons bullits amb oli d'oliva Croquetes de mill Enciams variats amb raves i pipes torrades Fruita de temporada	20 Espaguetis camperes Croquetes de cigró casolanes Enciams variats amanits amb col llombarda i carbassa ratllada logurt de soja
23 Macarrons amb salsa vermella Falafel Enciams variats amanits amb remolatxa i mandarina Fruita de temporada	24 Patata, pastanaga i bledes Hamburguesavegetal a la planxa Enciam variats amanits Fruita de temporada	25 Crema de carbassa amb rostes de pa al forn Fideus a la cassola amb cigrons i verdures Fruita de temporada	26 Llenties bullides amb oli d'oliva Croquetes de mill Enciams variats amanits amb poma, carbassa ratllada i olives verdes logurt de soja	27 Arròs amb tres verdures d'hivern Hamburguesa vegetal 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
propostes de sopar consulta**

www.mengemdaquiosona.cat