



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
2 Arròs amb salsa de tomàquet <u>Truita</u> a la francesa Pastanaga ratllada i fulles d'enciams Fruita de temporada 	3 Patata, carbassa i romanescó Croquetes sense gluten de cigrò casolanes amb salsa de <u>logurt</u> Enciams variats amb raves i pipes torrades Fruita de temporada 	4 Crema de moniato i coliflor amb rostres de pa sense gluten al forn <u>Pollastre</u> rosit amb verdures i herbes aromàtiques Fruita de temporada 	5 Llenties amb verdures estofades (carbassa, xirivia i porro) <u>Pilotilles de porc</u> amb sofregit i verdures Fruita de temporada 	6 Espirals sense gluten amb salsa d'ametlles Peix fresc Enciams variats amanits amb col llombarda i carbassa <u>logurt</u> natural 
9 Trinxat de col amb patata i <u>cansalada pebrada</u> Hamburguesa vegetal amb salsa de xampinyons Enciams variats amanits amb escarola, pastanaga i taronja Fruita de temporada 	10 Sopa de verdures amb pasta sense gluten Pit de pollastre arrebossat sense gluten Enciams variats amanits amb nap ratllat i pipes torrades Fruita de temporada 	11 Mongeta blanca bullida amb oli d'oliva <u>Truita</u> de patata i espinacs Enciams variats amb poma, carbassa ratllada i olives verdes Fruita de temporada 	<i>dijous llarder</i> 12 Amanida amb dauets de <u>truita</u>, <u>cansalada pebrada</u> i pipes <u>Botifarra de porc</u> al forn Xips de moniato Flam d'ou  	13 Crema de pastanaga i porro amb rostres de pa sense gluten al forn Arròs de peix amb sípia i canana Fruita de temporada 
16 Arròs amb salsa de tomàquet <u>Truita</u> de patata i ceba Enciams variats amanits amb poma i api Fruita de temporada 	17 Crema de pastanaga i carbassa amb rostres de pa sense gluten al forn Macarrons sense gluten a la bolonyesa vegetal amb formatge ratllat Fruita de temporada 	18 Bròquil, coliflor i patata <u>Pollastre</u> amb ceba i naps Fruita de temporada 	19 Cigrons bullits amb oli d'oliva Hamburguesa de <u>vedella</u> a la planxa Enciams variats amb raves i pipes torrades Fruita de temporada 	20 Espaguetis sense gluten campestres Peix fresc Enciams variats amanits amb col llombarda i carbassa ratllada <u>logurt</u> natural 
23 Macarrons sense gluten amb salsa vermella i formatge ratllat Croquetes sense gluten de cigrò casolanes amb salsa de <u>logurt</u> Enciams variats amanits amb remolatxa i mandarina Fruita de temporada 	24 Patata, pastanaga i bledes <u>Ous</u> al forn Fruita de temporada 	25 Crema de carbassa amb rostres de pa sense gluten al forn Fideus sense gluten a la cassola amb <u>botifarra i costella de porc</u> Fruita de temporada 	26 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 	27 Arròs amb tres verdures d'hivern Peix fresc Enciams variats amanits amb nap ratllat i pipes torrades Fruita de temporada 