



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

- Pollastre (granja 50% i ecològic 25%)
- Vedella
- 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 de cigrò casolanes amb salsa <u>tzatziki</u> Enciams variats amb raves i pipes torrades Fruita de temporada 	4 Crema de moniato i coliflor amb rostres de pa al forn <u>Pollastre</u> al forn amb curri Fruita de temporada 	5 Llenties amb verdures estofades (carbassa, xirivia i porro) <u>Truita</u> de formatge Enciams variats amanits Fruita de temporada 	6 Espirals amb salsa d'ametlles Peix fresc Enciams variats amanits amb col llombarda i carbassa <u>logurt</u> natural 
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 Pit de pollastre arrebossat 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 	12 <i>dijous llarder</i> Amanida amb dauets de <u>truita</u> i pipes Hamburguesa de <u>vedella</u> a la planxa Xips de moniato Flam d'ou 	13 Crema de pastanaga i porro amb rostres de pa 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 al forn Lasanya amb bolonyesa vegetal 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 campestres Peix fresc Enciams variats amanits amb col llombarda i carbassa ratllada <u>logurt</u> natural 
23 Macarrons amb salsa vermella i formatge ratllat Falafel 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 al forn Fideus a la cassola amb sípia 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