





DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
festiu	festiu	festiu	festiu	festiu
festiu	festiu	festiu	festiu	festiu
6	7	8	9	10
festiu	Llenties bullides amb oli d'oliva Croquetes d'espínacs Patates xips logurt de soja	Crema de moniato i coliflor amb rostes de pa al forn Mongetes seques bullides amb oli d'oliva Amanida d'enciams amb pastanaga i olives verdes Fruita de temporada	Espirals amb salsa d'ametlles Mandonguilles vegetals amb sofregit i verdures Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet Falafel Enciams variats amanits amb col llombarda i carbassa ratllada Fruita de temporada
13	14	15	16	17
Trinxat de col amb patata Hamburguesa vegetal amb salsa de xampinyons Enciams variats amanits amb escarola, pastanaga i taronja Fruita de temporada	Sopa de verdures amb arròs Falafel Enciams variats amanits amb nap ratllat i pipes torrades Fruita de temporada	Amanida d'enciams, pastanaga ratllada i vinagreta de fruits secs Macarrons a la bolonyesa vegetal Fruita de temporada	Mongetes seques bullides amb oli d'oliva Croquetes de mill Enciams variats amanits amb poma, carbassa ratllada i olives verdes logurt de soja	Crema de pastanaga i porro amb rostes de pa al forn Arròs a la cassola amb cigrons i carbassa Fruita de temporada
20	21	22	23	24
Arròs amb salsa de tomàquet Hamburguesa vegetal a la planxa Enciams variats amanits amb poma i api Fruita de temporada	Cigrons bullits amb oli d'oliva Croquetes de mill Enciams variats amb raves i pipes torrades Fruita de temporada	Bròquil, coliflor i patata Hamburguesa vegetal a la planxa Enciams variats amanits Fruita de temporada	<i>sant jordi</i> Crema de pastanaga i porro amb rostes de pa al forn Macarrons a la bolonyesa vegetal Crema de vainilla	Espaguetis campestres Croquetes de cigró casolanes Enciams variats amanits amb col llombarda i carbassa ratllada Fruita de temporada
27	28	29	30	
Macarrons amb salsa vermella Falafel Enciams variats amanits amb remolatxa i mandarina Fruita de temporada	Patata, pastanaga i bleades Hamburguesa vegetal amb salsa de xampinyons Fruita de temporada	Crema de carbassa amb rostes de pa al forn Fideus a la cassola amb cigrons i verdures Fruita de temporada	Llenties bullides amb oli d'oliva Croquetes de mill Enciams variats amanits amb poma, carbassa ratllada i olives verdes logurt de soja	

## 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](http://www.mengemdaquiosona.cat)