



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
festiu	festiu	festiu	festiu	festiu
6	7	8	9	10
festiu	Llenties bullides amb oli d'oliva Croquetes d'espinacs Patates xips <u>logurt</u> natural	Crema de moniato i coliflor amb rostes de pa al forn Peix al forn al curri 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 Peix fresc 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 Lluç arrebossat Enciams variats amanits amb nap ratllat i pipes torrades Fruita de temporada	Amanida d'enciams, pastanaga ratllada, <u>formatge fresc</u> i fruits secs Macarrons a la bolonyesa vegetal amb formatge ratllat Fruita de temporada	Mongetes seques bullides amb oli d'oliva <u>Truita</u> de patata i espinacs Enciams variats amanits amb poma, carbassa ratllada i olives verdes <u>logurt</u> natural	Crema de pastanaga i porro amb rostes de pa al forn Arròs de peix amb sípia i canana Fruita de temporada
20	21	22	23	24
Arròs amb salsa de tomàquet <u>Truita</u> de patata i ceba Enciams variats amanits amb poma i api Fruita de temporada	Cigrons bullits amb oli d'oliva <u>Truita</u> de formatge Enciams variats amb raves i pipes torrades Fruita de temporada	Bròquil, coliflor i patata Peix al forn amb ceba i naps Fruita de temporada	sant jordi Crema de pastanaga i porro amb rostes de pa al forn Lasanya amb bolonyesa vegetal Crema de vainilla	Espaguetis camperes Peix fresc Enciams variats amanits amb col llombarda i carbassa ratllada Fruita de temporada
27	28	29	30	
Macarrons amb salsa vermella i formatge Falafel amb salsa de <u>logurt</u> Enciams variats amanits amb remolatxa i mandarina Fruita de temporada	Patata, pastanaga i bledes <u>Ous</u> al forn Fruita de temporada	Crema de carbassa amb rostes de pa al forn Fideus a la cassola amb sípia Fruita de temporada	Llenties bullides amb oli d'oliva <u>Truita</u> de formatge Enciams variats amb poma, carbassa ratllada i olives verdes <u>logurt</u> natural	

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

- 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, llenties 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