



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
festiu	festiu	festiu	festiu	festiu
6	7	8	9	10
festiu	Llenties bullides amb oli d'oliva Croquetes d'espínacs Patates xips <u>logurt</u> natural	Crema de moniato i coliflor amb rostes de pa al forn <u>Pollastre</u> al forn amb curri Amanida d'enciams amb pastanaga i olives verdes Fruita de temporada	Espirals amb salsa d'ametlles <u>Pirotilles de porc</u> 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 i <u>cansalada pebrada</u> Hamburguesa vegetal amb salsa de xampinyons Enciams variats amanits amb escarola, pastanaga i taronja Fruita de temporada	Sopa de verdures amb arròs Pit de pollastre arrebossat sense ou 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 de <u>vedella</u> amb formatge ratllat Fruita de temporada	Mongetes seques bullides amb oli d'oliva Pit de pollastre a la planxa 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	sant jordi 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 <u>Botifarra de porc</u> al forn Enciams variats amb raves i pipes torrades Fruita de temporada	Bròquil, coliflor i patata <u>Pollastre</u> amb ceba i naps Fruita de temporada	Crema de pastanaga i porro amb rostes de pa al forn Macarrons a la bolonyesa vegetal <u>logurt</u> natural	Espaguetis camperes sense ou Peix fresc Enciams variats amanits amb col llombarda i carbassa ratllada Fruita de temporada
27	28	29	30	
Macarrons amb salsa vermella i formatge ratllat Falafel amb salsa de <u>logurt</u> Enciams variats amanits amb remolatxa i mandarina Fruita de temporada	Patata, pastanaga i bledes Pit de pollastre a la planxa Enciams variats amanits Fruita de temporada	Crema de carbassa amb rostes de pa al forn Fideus a la cassola amb <u>botifarra</u> i <u>costella de porc</u> Fruita de temporada	Llenties bullides amb oli d'oliva <u>Pollastre</u> rostit amb verdures i herbes aromàtiques Enciams variats amb poma, carbassa ratllada i olives verdes <u>logurt</u> natural	

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

- Pollastre (granja 50% i ecològic 25%)
- Vedella
- Porc
- 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