



















DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1
				<i>festiu</i>
4	5	6	7	8
<p>Arròs amb salsa de tomàquet <u>Truita</u> a la francesa Enciams variats amanits amb poma i carbassa ratllada Fruita de temporada</p> 	<p>Verdura de temporada amb patata Falafel Enciams variats amb cogombre Fruita de temporada</p>	<p>Crema de carbassó amb rostes de pa al forn Lasanya amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada</p>	<p>Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat Mandonguilles vegetals amb sofregit i verdures Fruita de temporada</p>	<p>Amanida d'espivals amb tomàquet, olives verdes i pastanaga Croquetes de cigró amb salsa <u>tzatziki</u> Enciams amb pipes torrades <u>logurt</u> natural</p> 
11	12	13	14	15
<p>Verdura de temporada amb patata Hamburguesa vegetal amb salsa de xampinyons Fulles d'enciams variats amb cogombre Fruita de temporada</p>	<p>Amanida d'arròs <u>Ous</u> al forn Fruita de temporada</p> 	<p>Cigrons bullits amb oli d'oliva Croquetes de mill Enciams amanits amb tomàquets cirerols i alfàbrega fresca Fruita de temporada</p>	<p>Crema de carbassa amb rostes de pa al forn Macarrons a la bolonyesa vegetal amb formatge ratllat Fruita de temporada</p>	<p>Pastís de patata i sofregit de verdures gratinat <u>Truita</u> a la francesa Enciams variats amanits amb poma i olives verdes <u>logurt</u> natural</p> 
18	19	20	21	22
<p>Arròs amb verdures d'estiu Falafel amb salsa de <u>logurt</u> d'estiu Enciams variats amanits amb carbassa ratllada i olives verdes Fruita de temporada</p> 	<p>Llenties amb verdures estofades <u>Truita</u> d'espínacs Amanida de tomàquet cirerol amb cogombre i olives verdes Fruita de temporada</p> 	<p>Trinxat de temporada <u>Truita</u> de francesa Enciams variats amanits Fruita de temporada</p> 	<p>Verdura de temporada amb patata Croquetes de cigró casolanes Enciams amb pipes torrades <u>logurt</u> natural</p> 	<p>Crema de pastanaga amb rostes de pa al forn Fideus a la cassola amb cigrons i verdures Fruita de temporada</p> 
25	26	27	28	29
<p>Espirals amb salsa d'ametlles <u>Truita</u> de carbassó i ceba Enciams variats amanits amb poma i carbassa ratllada Fruita de temporada</p> 	<p>Verdura de temporada amb patata Croquets de cigró amb salsa <u>tzatziki</u> Tomàquet amanit Fruita de temporada</p> 	<p>Crema de carbassó amb rostes de pa al forn Arròs a la cassola amb cigrons i carbassa Fruita de temporada</p>	<p>Amanida de tomàquet i <u>formatge fresc</u> <u>Truita</u> a la francesa Patata al forn Fruita de temporada</p> 	<p>Mongeta blanca amb oli d'oliva <u>Ous</u> durs Amanida de tomàquet cirerol amb cogombre i olives verdes <u>logurt</u> natural</p> 

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)
-  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)