



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

- Ou fresc i ecològic
- Formatge fresc de cabra
- logurt de vaca

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

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