





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

- 1 ● Pollastre (granja 50% i ecològic 25%)
- Vedella
- Porc
- Ou fresc i ecològic

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				<i>festiu</i>
4	5	6	7	8
Arròs amb salsa de tomàquet <u>Truita</u> a la francesa Enciams variats amanits amb poma i carbassa ratllada Fruita de temporada	Verdura de temporada amb patata Pit de pollastre arrebossat Enciams variats amb cogombre Fruita de temporada	Crema de carbassó amb rostes de pa al forn Macarrons a la bolonyesa vegetal Fruita de temporada	Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat <u>Pilotilles de porc</u> arrebossades amb samfaina Fruita de temporada	Amanida d'espivals amb tomàquet, olives verdes i pastanaga Peix fresc Enciams amb pipes torrades logurt de soja
11	12	13	14	15
Verdura de temporada amb patata Hamburguesa vegetal amb salsa de xampinyons Fulles d'enciams variats amb cogombre Fruita de temporada	Amanida d'arròs <u>Ous</u> al forn amb sofregit Fruita de temporada	Cigrons bullits amb oli d'oliva <u>Pollastre</u> rostit Enciams amanits amb tomàquets cirerols i alfàbrega fresca Fruita de temporada	Crema de carbassa amb rostes de pa al forn Macarrons a la bolonyesa de <u>vedella</u> Fruita de temporada	Pastís de patata i sofregit d'hortalisses Peix fresc Enciams variats amanits amb poma i olives verdes logurt de soja
18	19	20	21	22
Arròs amb verdures d'estiu Falafel Enciams variats amanits amb carbassa ratllada i olives verdes Fruita de temporada	Llenties amb verdures estofades <u>Truita</u> d'espínacs Amanida de tomàquet cirerol amb cogombre i olives verdes Fruita de temporada	Trinxat de temporada <u>Pollastre</u> al forn amb ceba Fruita de temporada	Verdura de temporada amb patata Hamburguesa de <u>vedella</u> a la planxa amb salsa de tomàquet Enciams amb pipes torrades logurt de soja	Crema de pastanaga amb rostes de pa al forn Fideus rossejats amb sèpia i canana Fruita de temporada
25	26	27	28	29
Espirals amb salsa d'ametlles <u>Truita</u> de carbassó i ceba Enciams variats amanits amb poma i carbassa ratllada Fruita de temporada	Verdura de temporada amb patata Croquets de cigró casolanes Tomàquet amanit Fruita de temporada	Crema de carbassó amb rostes de pa al forn Arròs a la cassola amb <u>costella</u> i <u>botifarra de porc</u> Fruita de temporada	Amanida de tomàquet i olives <u>Pollastre</u> rostit amb verdures i herbes aromàtiques Patata al forn Fruita de temporada	Mongeta blanca amb oli d'oliva Peix fresc Amanida de tomàquet cirerol amb cogombre 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)
-  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