



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 Pit de pollastre 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 <u>Pollastre</u> rostit 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 de <u>vedella</u> 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 <u>Pollastre</u> al forn amb ceba Fruita de temporada	21 Verdura de temporada amb patata Hamburguesa de <u>vedella</u> a la planxa amb salsa de tomàquet 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 Espirals 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 sípia i canana Fruita de temporada	28 Amanida de tomàquet i <u>formatge fresc</u> <u>Pollastre</u> rostit amb verdures i herbes aromàtiques 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

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

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