







DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Arròs amb salsa de tomàquet <u>Truita</u> a la francesa Enciams variats amanits amb poma i carbassa ratllada Fruita de temporada 	2 Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat Lluç arrebossat Tomàquet amanit Fruita de temporada	3 Crema de carbassó amb rostes de pa al forn Lasanya amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	4 <i> festa major </i> Croquetes d'espínacs Entrepanet de <u>truita</u> amb assortit de salses Patates rosses Gelats de gel 	5 Amanida d'espínacs amb tomàquet, olives verdes i pastanaga Lluç al forn amb salsa verda Enciams amb pipes torrades Fruita de temporada
8 Verdura de temporada amb patata Hamburguesa vegetal amb salsa de xampinyons Enciams variats amb tomàquet i cogombre Fruita de temporada	9 Amanida d'arròs <u>Ous</u> al forn Fruita de temporada 	10 Cigrons bullits amb oli d'oliva Peix al forn amb verdures Enciams amanits amb tomàquets cirerols i alfàbrega fresca Fruita de temporada	11 Crema de carbassa amb rostes de pa al forn Macarrons a la bolonyesa vegetal amb formatge ratllat Fruita de temporada 	12 Pastís de patata i sofregit de verdures gratinat Peix fresc Enciams variats amanits amb poma i olives verdes <u>logurt</u> natural 
15 Arròs amb verdures d'estiu Falafel amb salsa de <u>iogurt</u> Enciams variats amanits amb carbassa ratllada i olives verdes Fruita de temporada 	16 Llenties amb verdures estofades <u>Truita</u> d'espínacs Amanida de tomàquet cirerol amb cogombre i olives verdes Fruita de temporada 	17 Trinxat de temporada Peix al forn amb ceba Fruita de temporada	18 Verdura de temporada amb patata Mandonguilles vegetals amb samfaina Fruita de temporada	19 <i> últim dia de curs </i> Pica-pica Amanida d'enciams, tomàquet i olives Pizza amb tomàquet, carbassó, xampinyons i formatge vegà Gelats de gel
22	23	24	25	26
<i> bones vacances d'estiu </i>				
29	30			

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)
-  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