



| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|--|--|--|---|
| 1 Arròs amb salsa de tomàquet Hamburguesa vegetal amb salsa de xampinyons Enciams variats amanits amb poma i carbassa ratllada Fruita de temporada | 2 Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat Pit de pollastre arrebossat sense ou Tomàquet amanit Fruita de temporada | 3 Crema de carbassó amb rostes de pa al forn Macarrons a la bolonyesa vegetal amb formatge ratllat Fruita de temporada | 4 <i> festa major </i> Croquetes de mill Entrepanet de <u>botifarra</u> Patates rosses Gelats de gel | 5 Amanida d'espirlals 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 Croquetes de cigró amb salsa <u>tzatziki</u> Enciams variats amanits Fruita de temporada | 10 Cigrons bullits amb oli d'oliva <u>Pollastre</u> rostit 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 de <u>vedella</u> 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>logurt</u> Enciams variats amanits amb carbassa ratllada i olives verdes Fruita de temporada | 16 Llenties amb verdures estofades Pit de pollastre a la planxa Amanida de tomàquet cirerol amb cogombre i olives verdes Fruita de temporada | 17 Trinxat de temporada <u>Pollastre</u> al forn amb ceba Fruita de temporada | 18 Verdura de temporada amb patata <u>Pilotilles de porc</u> arrebossades amb samfaina Fruita de temporada | 19 <i> últim dia de curs </i> Pica-pica Amanida d'enciams, tomàquet i olives Pizza de pernil cuit i formatge mozzarella 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.

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