




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 Pit de pollastre 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 <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>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 <u>Pollastre</u> 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.

- 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