

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

- Pollastre (granja 50% i ecològic 25%)
- Vedella
- Porc
- Ou fresc i ecològic
- Formatge fresc de cabra
- logurt de vaca

Amb valor afegit...

Verdures fresques, de temporada i ecològiques

Patata i moniato ecològic

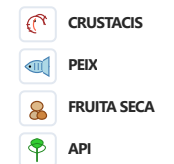
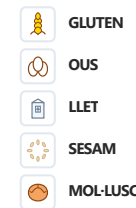
Arròs integral ecològic

Pasta ecològica (50% integral)

Llegum ecològica (cigrons, llenties i mongetes)

Fruita fresca de temporada (50% ecològica)

Pa (50% integral)



Si vols més informació sobre els menús i una guia sobre possibles propostes de sopar consulta

www.mengemdaquiosona.cat

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 <i>festiu</i>	3 Sopa de verdures amb arròs integral Pit de pollastre arrebossat Enciams variats amb nap ratllat i pipes torrades. Fruita de temporada	4 Amanida d'enciams, pastanaga ratllada, formatge fresc i vinagreta de fruits secs Macarrons integrals a la bolonyesa de vedella amb formatge ratllat Fruita de temporada	5 Mongeta amb oli d'oliva Truita de patata i ceba Enciams variats amb poma, carbassa ratllada i olives verdes. logurt natural	6 Crema de pastanaga i porro amb rostos de pa Arròs de peix amb sípia i canana Fruita de temporada
9 Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita d'espínacs Enciams variats amb poma i api Fruita de temporada	10 Crema de pastanaga i carbassa amb rostos de pa Lasanya amb bolonyesa de llegums Fruita de temporada	11 Bròquil, coliflor i patata Pollastre de corral al forn amb ceba i naps Fruita de temporada	12 Cigrons bullits amb oli d'oliva Botifarra Enciams variats amb ravenets i pipes torrades. Fruita de temporada	13 Espaguetis camperes Peix fresc de mercat [1] Enciams variats amb col llombarda i carbassa ratllada. logurt natural
16 Macarrons integrals napolitana (salsa vermella) amb formatge ratllat Falafel amb salsa de iogurt Enciams variats amb remolatxa i mandarina Fruita de temporada	17 Patata, pastanaga i bledes Truita francesa Enciams variats amb nap ratllat i pipes torrades. Fruita de temporada	18 Crema de carbassa amb rostos de pa Fideus a la cassola amb costella i botifarra Fruita de temporada	19 Llenties amb oli Pollastre ecològic rostit amb verdures i herbes aromàtiques logurt natural	20 Arròs integral a les 3 verdures d'hivern (bròquil, pastanaga i nap) Peix fresc de mercat [2] Enciams variats amb poma, carbassa ratllada i olives verdes. Fruita de temporada
23 Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita francesa amb formatge Enciams variats amb pastanaga ratllada i olives verdes. Fruita de temporada	24 Patata, carbassa i rumanesco Croquetes de cigró amb salsa iogurt i menta Enciams variats amb ravenets i pipes torrades. Fruita de temporada	25 Crema de moniato i coliflor Pollastre de corral al forn al curri Fruita de temporada	26 Llenties amb verdures estofades (carbassa, xirivia i porro) Pilotilles arrebossades en salsa de tomàquet i verdures Fruita de temporada	27 Espirals amb salsa d'ametlles Peix fresc de mercat [3] Enciams variats amb col llombarda i carbassa ratllada. logurt natural
30 Trinxat de col i patata amb cansalada pebrada Hamburguesa de llenties amb salsa de xampinyons Enciams variats amb escarola, pastanaga i taronja. Fruita de temporada	1	2	3	4