

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
28	29	30	1	2
			Amanida de tomàquets amb formatge fresc i olives.  Pollastre de corral rostit amb verdures i herbes aromàtiques Patata al forn Fruita de temporada 	Mongeta blanca amb oli d'oliva  Peix fresc de mercat [3]  Amanida de tomàquets cirerol amb cogombre i olives verdes logurt natural 
5	6	7	8	9
Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita francesa  Enciams variats amb poma i carbassa ratllada Fruita de temporada 	Verdura de temporada amb patata 1 (carbassa, mongeta tendra, ceba) Pit de pollastre arrebossat   Tomàquet amanit Fruita de temporada	Crema de carbassó amb rostes de pa Lasanya amb bolonyesa de llegums   Fruita de temporada	Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat Botifarra Samfaina Fruita de temporada 	Amanida d'espírels amb tomàquet, olives verdes i pastanaga  Peix fresc de mercat [1]  Enciams amb pipes torrades logurt natural 
12	13	14	15	16
	Amanida d'arròs integral (arròs, pastanaga, tomàquet i olives verdes) Truita de carbassó i ceba  Enciams variats amb poma i olives verdes Fruita de temporada 	Cigrons bullits amb oli d'oliva Pollastre de corral rostit Enciams variats amb tomàquets cirerol i alfàbrega fresca Fruita de temporada 	Crema de carbassa amb rostes de pa Macarrons integrals a la bolonyesa de vedella amb formatge ratllat   Fruita de temporada 	Pastís de patata i sofregit de verdures gratinat amb formatge  Peix fresc de mercat [2]  Enciams variats amb tomàquet i cogombre logurt natural 
19	20	21	22	23
Arròs integral a les tres verdures d'estiu (pastanaga, carbassó i mongeta tendra) Falafel amb salsa de iogurt  (tzatziki estiu) Enciams variats amb carbassa ratllada i olives verdes Fruita de temporada 	Llenties amb verdures estofades d'estiu 1 Truita d'espínacs  Amanida de tomàquets cirerol amb cogombre i olives verdes Fruita de temporada 	Trinxat de temporada Pollastre ecològic al forn amb ceba Fruita de temporada 	Verdura de temporada amb patata 3 (pastanaga, mongeta tendra, ceba) Hamburguesa de porc a la planxa amb salsa de tomàquet Enciams amb pipes torrades logurt natural 	Crema de pastanaga amb rostes de pa al forn  Fideus rossejats amb canana i sípia     Fruita de temporada
26	27	28	29	30
Espírels integrals amb salsa d'ametlles   Truita de carbassó i ceba  Enciams variats amb poma i carbassa ratllada Fruita de temporada 	Mongeta tendra amb patata Croquetes de cigró amb salsa tzatziki  Tomàquet amanit Fruita de temporada	Crema de carbassó amb rostes de pa Arròs integral a la cassola (costella i botifarra) Fruita de temporada 	Amanida de tomàquets amb formatge fresc i olives.  Pollastre de corral rostit amb verdures i herbes aromàtiques Patata al forn Fruita de temporada 	Mongeta blanca amb oli d'oliva  Peix fresc de mercat [3]  Amanida de tomàquets cirerol amb cogombre i olives verdes logurt natural 

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

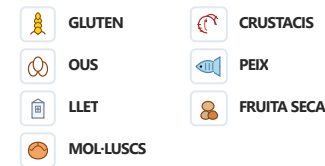
Arròs integral ecològic

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