

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, lleties i mongetes)

Fruita fresca de temporada (50% ecològica)

Pa (50% integral)



GLUTEN



CRUSTACIS



OUS



PEIX



LLET



FRUITA SECA



MOLLUSCS

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

www.mengemdaquiosona.cat

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