

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

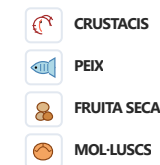
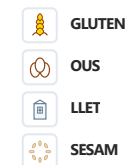
Arròs integral ecològic

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
31	1	2	3	4
7	8	9	10	11
	Arròs integral amb salsa de tomàquet Croquetes d'espínacs Enciams variats 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	festiu
14	15	16	17	18
Verdura de temporada amb patata 2 (pastanaga, bleda, ceba) Hamburguesa de llenties amb salsa de xampinyons Fruita de temporada	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
21	22	23	24	25
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
28	29	30	1	2
Espirals 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		