MENGEM D'AQUÍ
SERVEI EDUCATIU DE MENJADOR
OSONA

NOVEMBRE 2026
OLV

No inclou les festes locals i de lliure elecció del centre

Consell Comarcal d'Osona

7 i TRIA Fundesplai

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 festiu	*3* Sopa de verdures amb arròs integral Falafel sense salsa 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 llegums amb formatge Fruita de temporada	*5* Mongeta amb oli d'oliva **Truita** de patata i ceba Enciams variats amb poma, carbassa ratllada i olives verdes. **Iogurt** natural	*6* Crema de pastanaga i porro amb rostes de pa Arròs integral a la cassola (cigrons i carbassa) Fruita de temporada
9 Arròs integral amb salsa de tomàquet **Truita** d'espinacs Enciams variats amb poma i api Fruita de temporada	*10* Crema de pastanaga i carbassa amb rostes de pa Lasanya amb bolonyesa de llegums Fruita de temporada	*11* Bròquil, coliflor i patata Hamburguesa de llenties al forn amb ceba i naps [vegà] Fruita de temporada	*12* Cigrons bullits amb oli d'oliva Arròs blanc amb oli Enciams variats amb ravenets i pipes torrades. Fruita de temporada	*13* Espaguetis campestres (porro, pastanaga i poma) Croquetes de cigró Enciams variats amb col llombarda i carbassa ratllada. **Iogurt** natural
16 Macarrons integrals napolitana (salsa vermella) amb formatge ratllat Falafel amb salsa de **iogurt** (tzatziki hivern) 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 rostes de pa Fideus a la cassola amb cigrons [vegà] Fruita de temporada	*19* Llenties amb oli Croquetes de mill **Iogurt** natural	*20* Arròs integral a les 3 verdures d'hivern (bròquil, pastanaga i nap) **Truita** francesa 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 Mongeta amb oli d'oliva [vegà] Fruita de temporada	*26* Llenties amb verdures estofades (carbassa, xirivia i porro) Pilotilles vegetals en salsa de tomàquet i verdures [vegà] Fruita de temporada	*27* Espirals amb salsa d'ametlles **Ous** durs Enciams variats amb col llombarda i carbassa ratllada. **Iogurt** natural
30 Trinxat de col i patata [sense carn] Hamburguesa de llenties amb salsa de xampinyons Enciams variats amb escarola, pastanaga i taronja. Fruita de temporada	*1*	*2*	*3*	*4*

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**
- **Iogurt 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)

GLUTEN · OUS · LLET · FRUITA SECA · SESAM · API

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

www.mengemdaquiosona.cat

Menús supervisats per Sílvia Gutiérrez Dietista-Nutricionista Col. nº CAT000636