MENGEM D'AQUÍ
SERVEI EDUCATIU DE MENJADOR
OSONA

NOVEMBRE 2026
SENSE CARN

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 Peix 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 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 de peix amb sípia i canana 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 Lluç al forn amb ceba i naps Fruita de temporada	12 Cigrons bullits amb oli d'oliva **Truita** francesa Enciams variats amb ravenets i pipes torrades. Fruita de temporada	13 Espaguetis campestres (porro, pastanaga i poma) Peix fresc de mercat [1] 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 sípia i verdures Fruita de temporada	19 Llenties amb oli **Truita** francesa **Iogurt** 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 Lluç al forn amb ceba i naps Fruita de temporada	26 Llenties amb verdures estofades (carbassa, xirivia i porro) **Truita** francesa amb formatge Fruita de temporada	27 Espirals amb salsa d'ametlles Peix fresc de mercat [3] 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.

- **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 · CRUSTACIS · OUS · PEIX · LLET · FRUITA SECA · SESAM · API · MOL·LUSCS

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