MENGEM D'AQUÍ
SERVEI EDUCATIU DE MENJADOR
OSONA

OCTUBRE 2026
SENSE FRUITS SECS

No inclou les festes locals i de lliure elecció del centre

Consell Comarcal d'Osona

7 i TRIA Fundesplai

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