

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)



CRUSTACIS



OUS



PEIX



LLET



FRUITA SECA



MOLLUSCS

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

www.mengemdaquiosona.cat

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
28	29	30	1	2
			Amanida de tomàquets amb formatge fresc i olives. Pollastre de corral rostit amb verdures i herbes aromàtiques Patata al forn Fruita de temporada	Mongeta blanca amb oli d'oliva Peix fresc de mercat [3] Amanida de tomàquets cirerol amb cogombre i olives verdes logurt natural
5	6	7	8	9
Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita francesa Enciams variats amb poma i carbassa ratllada Fruita de temporada	Verdura de temporada amb patata 1 (carbassa, mongeta tendra, ceba) Pit de pollastre arrebossat [sense gluten] Tomàquet amanit Fruita de temporada	Crema de carbassó amb rostes de pa [sense gluten] Macarrons [sense gluten i sense ou] amb bolonyesa de llegums Fruita de temporada	Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat [sense gluten] Botifarra Samfaina Fruita de temporada	Amanida d'espivals amb tomàquet, olives verdes i pastanaga [sense gluten i sense ou] Peix fresc de mercat [1] Enciams amb pipes torrades logurt natural
12	13	14	15	16
festiu	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 [sense gluten] Macarrons [sense gluten i sense ou] 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
19	20	21	22	23
Arròs integral a les tres verdures d'estiu (pastanaga, carbassó i mongeta tendra) Falàfel [sense gluten] amb salsa tzatziki Enciams variats amb carbassa ratllada i olives verdes Fruita de temporada	Lleties 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 [sense gluten] Fideus rossejats amb canana i sípia [sense gluten] Fruita de temporada
26	27	28	29	30
Espivals [sense gluten] 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 tzatiki Tomàquet amanit Fruita de temporada	Crema de carbassó amb rostes de pa [sense gluten] Arròs integral a la cassola (costella i botifarra) Fruita de temporada	Amanida de tomàquets amb formatge fresc i olives. Pollastre de corral rostit amb verdures i herbes aromàtiques Patata al forn Fruita de temporada	Mongeta blanca amb oli d'oliva Peix fresc de mercat [3] Amanida de tomàquets cirerol amb cogombre i olives verdes logurt natural