MENGEM D'AQUÍ
SERVEI EDUCATIU DE MENJADOR
OSONA

NOVEMBRE 2026
VEGÀ

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 i vinagreta de fruits secs [sense lactosa] Macarrons integrals amb bolonyesa de llegums Fruita de temporada	*5* Mongeta amb oli d'oliva Croquetes de mill Enciams variats amb poma, carbassa ratllada i olives verdes. **Iogurt** de soja	*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 Hamburguesa de cigró Enciams variats amb poma i api Fruita de temporada	*10* Crema de pastanaga i carbassa amb rostes de pa Macarrons integrals 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** de soja
16 Macarrons integrals napolitana (salsa vermella) [sense lactosa] Falafel sense salsa Enciams variats amb remolatxa i mandarina Fruita de temporada	*17* Patata, pastanaga i bledes Hamburguesa de llenties 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** de soja	*20* Arròs integral a les 3 verdures d'hivern (bròquil, pastanaga i nap) Hamburguesa de cigró Enciams variats amb poma, carbassa ratllada i olives verdes. Fruita de temporada
23 Arròs integral amb salsa de tomàquet Hamburguesa de llenties Enciams variats amb pastanaga ratllada i olives verdes. Fruita de temporada	*24* Patata, carbassa i rumanesco Croquetes de cigró 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 Falafel sense salsa Enciams variats amb col llombarda i carbassa ratllada. **Iogurt** de soja
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*

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 · SOJA · 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 Silvia Gutiérrez Dietista-Nutricionista Col. nº CAT000636