

Tots els aliments en negreta són locals d'Osona i el Lluçanès.

- 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, lletnies i mongetes)

Fruita fresca de temporada (50% ecològica)

Pa (50% integral)



GLUTEN



CRUSTACIS



OUS



PEIX



LLET



FRUITA SECA



SESAM



MOL·LUSCS

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

www.mengemdaquiosona.cat

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
31	1	2	3	4
7	8 Arròs integral amb salsa de tomàquet Croquetes d'espínacs Enciams variats Fruita de temporada	9 Crema de carbassó amb rostes de pa Lasanya amb bolonyesa de llegums Fruita de temporada	10 Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat Arròs blanc amb oli Samfaina Fruita de temporada	11 festiu
14 Verdura de temporada amb patata 2 (pastanaga, bleda, ceba) Hamburguesa de lletnies amb salsa de xampinyons Fruita de temporada	15 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	16 Cigrons bullits amb oli d'oliva Peix al forn amb ceba Enciams variats amb tomàquets cirerol i alfàbrega fresca Fruita de temporada	17 Crema de carbassa amb rostes de pa Macarrons integrals a la bolonyesa de llegums amb formatge Fruita de temporada	18 Pastís de patata i sofregit de verdures gratinat amb formatge Peix fresc de mercat [2] Enciams variats amb tomàquet i cogombre logurt natural
21 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	22 Lletnies amb verdures estofades d'estiu 1 Truita d'espínacs Amanida de tomàquets cirerol amb cogombre i olives verdes Fruita de temporada	23 Trinxat de temporada Peix al forn amb ceba Fruita de temporada	24 Verdura de temporada amb patata 3 (pastanaga, mongeta tendra, ceba) Hamburguesa de lletnies a la planxa amb salsa de tomàquet Enciams amb pipes torrades logurt natural	25 Crema de pastanaga amb rostes de pa al forn Fideus rossejats amb canana i sípia Fruita de temporada
28 Espirals integrals amb salsa d'ametlles Truita de carbassó i ceba Enciams variats amb poma i carbassa ratllada Fruita de temporada	29 Mongeta tendra amb patata Croquetes de cigró amb salsa tzatziki Tomàquet amanit Fruita de temporada	30 Crema de carbassó amb rostes de pa Arròs integral a la cassola (amb lluç) Fruita de temporada	1	2