

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



PEIX



FRUITA SECA



MOL-LUSCS



OUS



LLET



SESAM

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 [sense gluten] Macarrons [sense gluten i sense ou] amb bolonyesa de llegums Fruita de temporada	10 Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat [sense gluten] Botifarra Samfaina Fruita de temporada	11 festiu
14 Verdura de temporada amb patata 2 (pastanaga, bleda, ceba) Hamburguesa de lleties 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 Pollastre de corral rostit Enciams variats amb tomàquets cirerol i alfàbrega fresca Fruita de temporada	17 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	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) Falàfel [sense gluten] amb salsa tzatziki Enciams variats amb carbassa ratllada i olives verdes Fruita de temporada	22 Lleties 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 Pollastre ecològic al forn amb ceba Fruita de temporada	24 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	25 Crema de pastanaga amb rostes de pa al forn [sense gluten] Fideus rossejats amb canana i sípia [sense gluten] Fruita de temporada
28 Espirals [sense gluten] 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 [sense gluten] Arròs integral a la cassola (costella i botifarra) Fruita de temporada	1	2