

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

- Pollastre (**granja 50% i ecològic 25%**)
- Vedella
- Porc
- Ou fresc i ecològic

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

 OUS

 SOJA

 SESAM

 CRUSTACIS

 PEIX

 FRUITA SECA

 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	9	10	11
	Arròs integral amb salsa de tomàquet Croquetes d'espínacs Enciams variats Fruita de temporada	Crema de carbassó amb rostes de pa Macarrons integrals amb bolonyesa de llegums 🍷 Fruita de temporada	Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat Botifarra Samfaina Fruita de temporada 🍷	festiu
14	15	16	17	18
Verdura de temporada amb patata 2 (pastanaga, bleda, ceba) Hamburguesa de llenties amb salsa de xampinyons 🍷 Fruita de temporada	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 Macarrons integrals a la bolonyesa de vedella [sense lactosa] 🍷 Fruita de temporada 🍷	Pastís de patata i sofregit de verdures gratinat [vegà] Peix fresc de mercat [2] 🍷 Enciams variats amb tomàquet i cogombre logurt de soja 🍷 🍷
21	22	23	24	25
Arròs integral a les tres verdures d'estiu (pastanaga, carbassó i mongeta tendra) Falafel sense salsa Enciams variats amb carbassa ratllada i olives verdes Fruita de temporada	Llenties 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 de soja 🍷	Crema de pastanaga amb rostes de pa al forn 🍷 Fideus rossejats amb canana i sípia 🍷 Fruita de temporada
28	29	30	1	2
Espirals integrals 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 Tomàquet amanit Fruita de temporada	Crema de carbassó amb rostes de pa Arròs integral a la cassola (costella i botifarra) Fruita de temporada 🍷		