

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 (cigrans, llenties i mongetes)

Fruita fresca de temporada (50% ecològica)

Pa (50% integral)



GLUTEN



CRUSTACIS



OUS



PEIX



LLET



FRUITA SECA



MOL·LUSCS

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

[www.mengemdaquiosona.cat](http://www.mengemdaquiosona.cat)

| DILLUNS                                                                                                                                                                                           | DIMARTS                                                                                                                                                               | DIMECRES                                                                                                                            | DIJOUS                                                                                                                                                                       | DIVENDRES                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 31                                                                                                                                                                                                | 1                                                                                                                                                                     | 2                                                                                                                                   | 3                                                                                                                                                                            | 4                                                                                                                                                      |
| 7                                                                                                                                                                                                 | 8                                                                                                                                                                     | 9                                                                                                                                   | 10                                                                                                                                                                           | 11                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                   | Arròs integral amb salsa de tomàquet<br>Croquetes d'espinacs<br>Enciams variats<br>Fruita de temporada                                                                | Crema de carbassó amb rostes de pa<br>Macarrons a la bolonyesa de pollastre<br>Fruita de temporada                                  | Arròs integral amb oli d'oliva<br>Botifarra<br>Samfaina<br>Fruita de temporada                                                                                               | festiu                                                                                                                                                 |
| 14                                                                                                                                                                                                | 15                                                                                                                                                                    | 16                                                                                                                                  | 17                                                                                                                                                                           | 18                                                                                                                                                     |
| Verdura de temporada amb patata 2 (pastanaga, bleda, ceba )<br>Pit de pollastre a la planxa amb salsa de xampinyons<br>Fruita de temporada                                                        | Amanida d'arròs integral (arròs, pastanaga, tomàquet i olives verdes)<br>Truita de carbassó i ceba<br>Enciams variats amb poma i olives verdes<br>Fruita de temporada | Patata i pastanaga<br>Pollastre de corral rostit<br>Enciams variats amb tomàquets cirerol i alfàbrega fresca<br>Fruita de temporada | Crema de carbassa amb rostes de pa<br>Macarrons integrals a la bolonyesa de vedella amb formatge ratllat<br>Fruita de temporada                                              | Pastís de patata i sofregit de verdures gratinat amb formatge<br>Peix fresc de mercat [2]<br>Enciams variats amb tomàquet i cogombre<br>logurt natural |
| 21                                                                                                                                                                                                | 22                                                                                                                                                                    | 23                                                                                                                                  | 24                                                                                                                                                                           | 25                                                                                                                                                     |
| Arròs integral a les tres verdures d'estiu (pastanaga, carbassó i mongeta tendra)<br>Pit de pollastre a la planxa<br>Enciams variats amb carbassa ratllada i olives verdes<br>Fruita de temporada | Puré de patata<br>Truita d'espinacs<br>Amanida de tomàquets cirerol amb cogombre i olives verdes<br>Fruita de temporada                                               | Trinxat de temporada<br>Pollastre ecològic al forn amb ceba<br>Fruita de temporada                                                  | Verdura de temporada amb patata 3 (pastanaga, mongeta tendra, ceba)<br>Hamburguesa de porc a la planxa amb salsa de tomàquet<br>Enciams amb pipes torrades<br>logurt natural | Crema de pastanaga amb rostes de pa al forn<br>Fideus rossejats amb canana i sípia<br>Fruita de temporada                                              |
| 28                                                                                                                                                                                                | 29                                                                                                                                                                    | 30                                                                                                                                  | 1                                                                                                                                                                            | 2                                                                                                                                                      |
| Espirals integrals amb salsa d'ametlles<br>Truita de carbassó i ceba<br>Enciams variats amb poma i carbassa ratllada<br>Fruita de temporada                                                       | Mongeta tendra amb patata<br>Pit de pollastre a la planxa<br>Tomàquet amanit<br>Fruita de temporada                                                                   | Crema de carbassó amb rostes de pa<br>Arròs integral a la cassola (costella i botifarra)<br>Fruita de temporada                     |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                        |