

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 Macarrons integrals 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 llenties amb salsa de xampinyons 🍄 Fruita de temporada	15 Amanida d'arròs integral (arròs, pastanaga, tomàquet i olives verdes) Falafel sense salsa Enciams variats amb poma i olives verdes Fruita de temporada	16 Cigrons bullits amb oli d'oliva Croquetes de mill Enciams variats amb tomàquets cirerol i alfàbrega fresca Fruita de temporada	17 Crema de carbassa amb rostes de pa Macarrons integrals amb bolonyesa de llegums 🍲 Fruita de temporada	18 Pastís de patata i sofregit de verdures gratinat [vegà] Hamburguesa de cigró Enciams variats amb tomàquet i cogombre logurt de soja 🌱
21 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	22 Llenties amb verdures estofades d'estiu 1 Arròs amb espínacs Amanida de tomàquets cirerol amb cogombre i olives verdes Fruita de temporada	23 Trinxat de temporada Mandonguilles vegetals amb ceba potxada Fruita de temporada	24 Verdura de temporada amb patata 3 (pastanaga, mongeta tendra, ceba) Hamburguesa de llenties a la planxa amb salsa de tomàquet 🍄 Enciams amb pipes torrades logurt de soja 🌱	25 Crema de pastanaga amb rostes de pa al forn 🍲 Fideus rossejats amb cigrons i verdures 🍲 Fruita de temporada
28 Espirals integrals amb salsa d'ametlles 🍲 Falafel sense salsa Enciams variats amb poma i carbassa ratllada Fruita de temporada	29 Mongeta tendra amb patata Croquetes de cigró Tomàquet amanit Fruita de temporada	30 Crema de carbassó amb rostes de pa Arròs integral a la cassola (cigrons i carbassa) Fruita de temporada	1	2

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



FRUITA SECA



SOJA



SESAM

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

www.mengemdaquiosona.cat