



Tots els aliments subratllats 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, lenties i mongetes)
-  Peix fresc (més informació a la web)
-  Fruita fresca de temporada (50% ecològica)
-  Pa (50% integral)
-  L'oli d'oliva extra verge per amanir i cuinar
-  Sal iodada

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

www.mengemdaquiosona.cat

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Arròs amb salsa de tomàquet <u>Truita</u> a la francesa Pastanaga ratllada i fulles d'enciams Fruita de temporada	3 Patata, carbassa i romanesc Croquetes de cigró amb salsa <u>tzatziki</u> Enciams variats amb raves i pipes torrades Fruita de temporada	4 Crema de moniato i coliflor amb rostres de pa al forn Peix al forn Enciams variats amanits Fruita de temporada	5 Llenties amb verdures estofades (carbassa, xirivia i porro) <u>Truita</u> de formatge Verdures al forn Fruita de temporada	6 Espirals amb salsa d'ametlles Peix fresc Enciams variats amanits amb col llombarda i carbassa <u>logurt</u> natural
9 Trinxat de col amb patata Hamburguesa vegetal amb salsa de xampinyons Enciams variats amanits amb escarola, pastanaga i taronja Fruita de temporada	10 Sopa de verdures amb arròs Lluç arrebossat Enciams variats amanits amb nap ratllat i pipes torrades Fruita de temporada	11 Amanida d'enciams, pastanaga ratllada, <u>formatge fresc</u> i fruits secs Macarrons a la bolonyesa vegetal amb formatge ratllat Fruita de temporada	12 Mongeta blanca bullida amb oli d'oliva <u>Truita</u> de patata i espinacs Enciams variats amanits amb poma, carbassa ratllada i olives verdes Fruita de temporada	13 Crema de pastanaga i porro amb rostres de pa al forn Arròs de peix amb sípia i canana Fruita de temporada
16 Arròs amb salsa de tomàquet <u>Truita</u> de patata i ceba Enciams variats amanits amb poma i api Fruita de temporada	17 Crema de pastanaga i carbassa amb rostres de pa al forn Lasanya amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	18 Bròquil, coliflor i patata Peix al forn amb verdures Fruita de temporada	19 Cigrons bullits amb oli d'oliva <u>Truita</u> de formatge Enciams variats amb raves i pipes torrades Fruita de temporada	20 Espaguetis camperes Peix fresc Enciams variats amanits amb col llombarda i carbassa <u>logurt</u> natural
23 Macarrons amb salsa vermella i formatge ratllat Falafel amb salsa de <u>logurt</u> Enciams variats amanits amb remolatxa i mandarina Fruita de temporada	24 Patata, pastanaga i bledes <u>Ous</u> al forn Fruita de temporada	25 Crema de carbassa amb rostres de pa al forn Fideus a la cassola amb sípia Fruita de temporada	26 Llenties bullides amb oli d'oliva Lluç amb patata i ceba al forn Enciams variats amanits amb poma, carbassa ratllada i olives verdes <u>logurt</u> natural	27 Arròs amb tres verdures d'hivern Peix fresc Enciams variats amanits amb nap ratllat i pipes torrades Fruita de temporada
30	31	setmana santa		