



Tots els aliments subratllats 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)

 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 romanescó Croquetes sense gluten de cigró casolanes amb salsa de <u>iogurt</u> Enciams variats amb raves i pipes torrades Fruita de temporada 	4 Crema de moniato i coliflor amb rostes de pa sense gluten al forn <u>Pollastre</u> rosit amb verdures i herbes aromàtiques Fruita de temporada 	5 Lleties amb verdures estofades (carbassa, xirivia i porro) <u>Pilotilles de porc</u> amb sofregit i verdures Fruita de temporada 	6 Espirals sense gluten amb salsa d'ametlles Peix fresc Enciams variats amanits amb col llombarda i carbassa <u>logurt</u> natural 
9 Trinxat de col amb patata i <u>cansalada pebrada</u> Hamburguesa vegetal amb salsa de xampinyons Enciams variats amanits amb escarola, pastanaga i taronja Fruita de temporada 	10 Sopa de verdures amb arròs Pit de pollastre arrebossat sense gluten Enciams variats amanits amb nap ratllat i pipes torrades Fruita de temporada	11 Amanida d'enciam, pastanaga ratllada, <u>formatge fresc</u> i fruits secs Macarrons sense gluten a la bolonyesa de <u>vedella</u> 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 rostes de pa sense gluten 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 rostes de pa sense gluten al forn Macarrons sense gluten a la bolonyesa vegetal amb formatge ratllat Fruita de temporada	18 Bròquil, coliflor i patata <u>Pollastre</u> amb ceba i naps Fruita de temporada 	19 Cigrons bullits amb oli d'oliva Estofat de <u>vedella</u> Enciams variats amb raves i pipes torrades Fruita de temporada 	20 Espaguetis sense gluten campestres Peix fresc Enciams variats amanits amb col llombarda i carbassa <u>logurt</u> natural 
23 Macarrons sense gluten amb salsa vermella i formatge ratllat Croquetes sense gluten de cigró casolanes amb salsa de <u>iogurt</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 rostes de pa sense gluten al forn Fideus sense gluten a la cassola amb <u>botifarra</u> i <u>costella de porc</u> Fruita de temporada 	26 Lleties bullides amb oli d'oliva <u>Pollastre</u> amb verdures i herbes aromàtiques 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		