



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

- Pollastre (granja 50% i ecològic 25%)
- Vedella
- Porc
- 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 Pit de pollastre a la planxa Pastanaga ratllada i fulles d'enciams Fruita de temporada	3 Patata, carbassa i romanesc Croquetes de cigrò 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 <u>Pollastre</u> al forn amb curri Fruita de temporada	5 Lenties amb verdures estofades (carbassa, xirivia i porro) <u>Pilotilles de porc</u> amb sofregit i verdures 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 i <u>cansalada pebrada</u> Hamburguesa vegetal amb salsa de xampinyons Enciams variats amanits amb escarola, pastanaga i taronja <u>logurt</u> natural	10 Sopa de verdures amb arròs Pit de pollastre arrebossat sense ou 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 de <u>vedella</u> amb formatge ratllat Fruita de temporada	12 Mongeta blanca bullida amb oli d'olives Pit de pollastre a la planxa Enciams variats amanits amb poma, carbassa 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 Pit de pollastre a la planxa Enciams variats amanits amb poma i api Fruita de temporada	17 Crema de pastanaga i carbassa amb rostres de pa al forn Macarrons a la bolonyesa vegetal 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 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 Pit de pollastre a la planxa Enciams variats amanits Fruita de temporada	25 Crema de carbassa amb rostres de pa al forn Fideus a la cassola amb <u>botifarra i costella de porc</u> Fruita de temporada	26 Lenties bullides amb oli d'oliva aromàtiques <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		