






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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Arròs amb salsa de tomàquet <u>Truita</u> a la francesa Enciams variats amanits amb poma i carbassa ratllada Fruita de temporada 	2 Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat Pit de pollastre arrebossat Tomàquet amanit Fruita de temporada	3 Crema de carbassó amb rostes de pa al forn Lasanya amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	4 <i> festa major </i> Croquetes d'espinacs Entrepà de <u>botifarra</u> amb assortit de salses Patates rosses Gelats de gel 	5 Amanida d'espinal amb tomàquet, olives verdes i pastanaga Lluç al forn amb salsa verda Enciams amb pipes torrades Fruita de temporada
8 Verdura de temporada amb patata Hamburguesa vegetal amb salsa de xampinyons Enciams variats amb tomàquet i cogombre Fruita de temporada	9 Amanida d'arròs <u>Ous</u> al forn Fruita de temporada 	10 Cigrons bullits amb oli d'oliva <u>Pollastre</u> rostit Enciams amanits amb tomàquets cirerols i alfàbrega fresca Fruita de temporada 	11 Crema de carbassa amb rostes de pa al forn Macarrons a la bolonyesa de <u>vedella</u> amb formatge ratllat Fruita de temporada 	12 Pastís de patata i sofregit de verdures gratinat Peix fresc Enciams variats amanits amb poma i olives verdes <u>logurt</u> natural 
15 Arròs amb verdures d'estiu Falafel amb salsa de <u>logurt</u> Enciams variats amanits amb carbassa ratllada i olives verdes Fruita de temporada 	16 Llenties amb verdures estofades <u>Truita</u> d'espinacs Amanida de tomàquet cirerol amb cogombre i olives verdes Fruita de temporada 	17 Trinxat de temporada <u>Pollastre</u> al forn amb ceba Fruita de temporada 	18 Verdura de temporada amb patata <u>Pilotilles de porc</u> arrebossades amb samfaina Fruita de temporada 	19 <i> últim dia de curs </i> Pica-pica Amanida d'enciams, tomàquet i olives Pizza de pernil cuit i formatge mozzarella Gelats de gel
22	23	24	25	26
<i> bones vacances d'estiu </i>				
29	30			

## 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)
-  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](http://www.mengemdaquiosona.cat)



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Arròs amb salsa de tomàquet Hamburguesa vegetal a la planxa Enciams variats amanits amb poma i carbassa ratllada Fruita de temporada	2 Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat Croquetes de mill Tomàquet amanit Fruita de temporada	3 Crema de carbassó amb rostes de pa al forn Macarrons a la bolonyesa vegetal Fruita de temporada	4 <i> festa major </i> Croquetes de mill Entrepanet amb hambruguesa vegetal Patates rosses Gelats de gel	5 Amanida d'espirlals amb tomàquet, olives verdes i pastanaga Croquetes de cigró casolanes Enciams amb pipes torrades Fruita de temporada
8 Verdura de temporada amb patata Hamburguesa vegetal amb salsa de xampinyons Enciams variats amb tomàquet i cogombre Fruita de temporada	9 Amanida d'arròs Croquetes de cigró casolanes Enciams variats amanits Fruita de temporada	10 Cigrons bullits amb oli d'oliva Croquetes de mill Enciams amanits amb tomàquets cirerols i alfàbrega fresca Fruita de temporada	11 Crema de carbassa amb rostes de pa al forn Macarrons a la bolonyesa vegetal Fruita de temporada	12 Mongetes seques bullides amb oli d'oliva Pastís de patata amb sofregit de verdures Enciams variats amanits amb poma i olives verdes logurt de soja
15 Arròs amb verdures d'estiu Falafel Enciams variats amanits amb carbassa ratllada i olives verdes Fruita de temporada	16 Llenties amb verdures estofades Arròs amb verdures Amanida de tomàquet cirerol amb cogombre i olives verdes Fruita de temporada	17 Trinxat de temporada Croquetes de mill Enciams variats amanits Fruita de temporada	18 Verdura de temporada amb patata Mandonguilles vegetals amb samfaina Fruita de temporada	19 <i> últim dia de curs </i> Pica-pica Amanida d'enciams, tomàquet i olives Pizza amb tomàquet, carbassó, xampinyons i formatge vegà Gelats de gel
22	23	24	25	26
<i> bones vacances d'estiu </i>				
29	30			

## 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)
-  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



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Arròs amb salsa de tomàquet <u>Truita</u> a la francesa Enciams variats amanits amb poma i carbassa ratllada Fruita de temporada 	2 Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat Croquetes de mill Tomàquet amanit Fruita de temporada	3 Crema de carbassó amb rostes de pa al forn Lasanya amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	4 <i> festa major </i> Croquetes d'espínacs Entrepànet de <u>truita</u> amb assortit de salses Patates rosses Gelats de gel 	5 Amanida d'espínacs amb tomàquet, olives verdes i pastanaga Croquetes de cigró amb salsa <u>tzatziki</u> Enciams amb pipes torrades Fruita de temporada 
8 Verdura de temporada amb patata Hamburguesa vegetal amb salsa de xampinyons Enciams variats amb tomàquet i cogombre Fruita de temporada	9 Amanida d'arròs <u>Ous</u> al forn Fruita de temporada 	10 Cigrons bullits amb oli d'oliva Croquetes de mill Enciams amanits amb tomàquets cirerols i alfàbrega fresca Fruita de temporada	11 Crema de carbassa amb rostes de pa al forn Macarrons a la bolonyesa vegetal amb formatge ratllat Fruita de temporada	12 Pastís de patata i sofregit de verdures gratinat <u>Truita</u> a la francesa Enciams variats amanits amb poma i olives verdes <u>logurt</u> natural 
15 Arròs amb verdures d'estiu Falafel amb salsa de <u>logurt</u> Enciams variats amanits amb carbassa ratllada i olives verdes Fruita de temporada 	16 Llenties amb verdures estofades <u>Truita</u> d'espínacs Amanida de tomàquet cirerol amb cogombre i olives verdes Fruita de temporada 	17 Trinxat de temporada <u>Truita</u> a la francesa Enciams variats amanits Fruita de temporada 	18 Verdura de temporada amb patata Mandonguilles vegetals amb samfaina Fruita de temporada	19 <i> últim dia de curs </i> Pica-pica Amanida d'enciams, tomàquet i olives Pizza amb tomàquet, carbassó, xampinyons i formatge vegà Gelats de gel
22	23	24	25	26
<i> bones vacances d'estiu </i>				
29	30			

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, llenties i mongetes)
-  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



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Arròs amb salsa de tomàquet <u>Truita</u> a la francesa Enciams variats amanits amb poma i carbassa ratllada Fruita de temporada 	2 Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat Lluç arrebossat Tomàquet amanit Fruita de temporada	3 Crema de carbassó amb rostes de pa al forn Lasanya amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	4 <i> festa major </i> Croquetes d'espínacs Entrepanet de <u>truita</u> amb assortit de salses Patates rosses Gelats de gel 	5 Amanida d'espínacs amb tomàquet, olives verdes i pastanaga Lluç al forn amb salsa verda Enciams amb pipes torrades Fruita de temporada
8 Verdura de temporada amb patata Hamburguesa vegetal amb salsa de xampinyons Enciams variats amb tomàquet i cogombre Fruita de temporada	9 Amanida d'arròs <u>Ous</u> al forn Fruita de temporada 	10 Cigrons bullits amb oli d'oliva Peix al forn amb verdures Enciams amanits amb tomàquets cirerols i alfàbrega fresca Fruita de temporada	11 Crema de carbassa amb rostes de pa al forn Macarrons a la bolonyesa vegetal amb formatge ratllat Fruita de temporada 	12 Pastís de patata i sofregit de verdures gratinat Peix fresc Enciams variats amanits amb poma i olives verdes <u>logurt</u> natural 
15 Arròs amb verdures d'estiu Falafel amb salsa de <u>iogurt</u> Enciams variats amanits amb carbassa ratllada i olives verdes Fruita de temporada 	16 Llenties amb verdures estofades <u>Truita</u> d'espínacs Amanida de tomàquet cirerol amb cogombre i olives verdes Fruita de temporada 	17 Trinxat de temporada Peix al forn amb ceba Fruita de temporada	18 Verdura de temporada amb patata Mandonguilles vegetals amb samfaina Fruita de temporada	19 <i> últim dia de curs </i> Pica-pica Amanida d'enciams, tomàquet i olives Pizza amb tomàquet, carbassó, xampinyons i formatge vegà Gelats de gel
22	23	24	25	26
<i> bones vacances d'estiu </i>				
29	30			

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, llenties 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**








DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Arròs amb salsa de tomàquet <u>Truita</u> a la francesa Enciams variats amanits amb poma i carbassa ratllada Fruita de temporada 	2 Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat Pit de pollastre arrebossat Tomàquet amanit Fruita de temporada 	3 Crema de carbassó amb rostes de pa al forn Lasanya amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada 	4 <i> festa major </i> Croquetes d'espínacs Entrepanet de botifarra amb assortit de salses Patates rosses Gelats de gel 	5 Amanida d'espínacs amb tomàquet, olives verdes i pastanaga Lluç al forn amb salsa verda Enciams variats amanits Fruita de temporada 
8 Verdura de temporada amb patata Hamburguesa vegetal amb salsa de xampinyons Enciams variats amb tomàquet i cogombre Fruita de temporada 	9 Amanida d'arròs <u>Ous</u> al forn Fruita de temporada 	10 Cigrons bullits amb oli d'oliva <u>Pollastre</u> rostit Enciams amanits amb tomàquets cirerols i alfàbrega fresca Fruita de temporada 	11 Crema de carbassa amb rostes de pa al forn Macarrons a la bolonyesa de <u>vedella</u> amb formatge ratllat Fruita de temporada 	12 Pastís de patata i sofregit de verdures gratinat Peix fresc Enciams variats amanits amb poma i olives verdes <u>logurt</u> natural 
15 Arròs amb verdures d'estiu Falafel amb salsa de <u>logurt</u> Enciams variats amanits amb carbassa ratllada i olives verdes Fruita de temporada 	16 Llenties amb verdures estofades <u>Truita</u> d'espínacs Amanida de tomàquet cirerol amb cogombre i olives verdes Fruita de temporada 	17 Trinxat de temporada <u>Pollastre</u> al forn amb ceba Fruita de temporada 	18 Verdura de temporada amb patata <u>Pilotilles de porc</u> arrebossades amb samfaina Fruita de temporada 	19 <i> últim dia de curs </i> Pica-pica Amanida d'enciams, tomàquet i olives Pizza de pernil cuit i formatge mozzarella Gelats de gel 
22	23	24	25	26
<i> bones vacances d'estiu </i>				
29	30			

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, llenties 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**




DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Arròs amb salsa de tomàquet <u>Truita</u> a la francesa Enciams variats amanits amb poma i carbassa ratllada Fruita de temporada 	2 Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa sense gluten torrat Pit de pollastre arrebossat sense gluten Tomàquet amanit Fruita de temporada	3 Crema de carbassó amb rostes de pa sense gluten Macarrons sense gluten a la bolonyesa vegetal amb formatge ratllat Fruita de temporada	4 <i> festa major </i> Croquetes de mill Entrepanet sense gluten de <u>botifarra</u> amb assortit de salses Patates rosses Gelat de gel 	5 Amanida d'espivals sense gluten amb tomàquet, olives verdes i pastanaga Lluç al forn Enciams amb pipes torrades Fruita de temporada
8 Verdura de temporada amb patata Hamburguesa vegetal amb salsa de xampinyons Enciams variats amb tomàquet i cogombre Fruita de temporada 	9 Amanida d'arròs <u>Ous</u> al forn Fruita de temporada 	10 Cigrons bullits amb oli d'oliva <u>Pollastre</u> rostit Enciams amanits amb tomàquets cirerols i alfàbrega fresca Fruita de temporada 	11 Crema de carbassa amb rostes de pa sense gluten Macarrons sense gluten a la bolonyesa de <u>vedella</u> amb formatge ratllat Fruita de temporada 	12 Pastís de patata i sofregit de verdures gratinat Peix fresc Enciams variats amanits amb poma i olives verdes <u>logurt</u> natural 
15 Arròs amb verdures d'estiu Croquetes de cigó casolanes amb salsa de <u>iogurt</u> d'estiu Enciams variats amanits amb carbassa ratllada i olives verdes Fruita de temporada 	16 Llenties amb verdures estofades <u>Truita</u> d'espínacs Amanida de tomàquet cirerol amb cogombre i olives verdes Fruita de temporada 	17 Trinxat de temporada <u>Pollastre</u> al forn amb ceba Fruita de temporada 	18 Verdura de temporada amb patata <u>Pilotilles de porc</u> arrebossades sense gluten amb samfaina Fruita de temporada 	19 <i> últim dia de curs </i> Pica-pica Amanida d'enciams, tomàquet i olives Pizza sense gluten de pernil cuit i formatge mozzarella Gelat de gel 
22	23	24	25	26
<i> bones vacances d'estiu </i>				
29	30			

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, llenties 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](http://www.mengemdaquiosona.cat)



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Arròs amb salsa de tomàquet <u>Truita</u> a la francesa Enciams variats amanits amb poma i carbassa ratllada Fruita de temporada	2 Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat Pit de pollastre arrebossat Tomàquet amanit Fruita de temporada	3 Crema de carbassó amb rostes de pa al forn Macarrons a la bolonyesa vegetal Fruita de temporada	4 <i> festa major </i> Croquetes de mill Entrepanet de <u>botifarra</u> amb assortit de salses Patates rosses Gelats de gel	5 Amanida d'espirls amb tomàquet, olives verdes i pastanaga Lluç al forn amb salsa verda Enciams amb pipes torrades Fruita de temporada
8 Verdura de temporada amb patata Hamburguesa vegetal amb salsa de xampinyons Enciams variats amb tomàquet i cogombre Fruita de temporada	9 Amanida d'arròs <u>Ous</u> al forn amb sofregit Fruita de temporada	10 Cigrons bullits amb oli d'oliva <u>Pollastre</u> rostit Enciams amanits amb tomàquets cirerols i alfàbrega fresca Fruita de temporada	11 Crema de carbassa amb rostes de pa al forn Macarrons a la bolonyesa de <u>vedella</u> Fruita de temporada	12 Pastís de patata i sofregit de verdures Peix fresc Enciams variats amanits amb poma i olives verdes logurt de soja
15 Arròs amb verdures d'estiu Falafel Enciams variats amanits amb carbassa ratllada i olives verdes Fruita de temporada	16 Llenties amb verdures estofades <u>Truita</u> d'espínacs Amanida de tomàquet cirerol amb cogombre i olives verdes Fruita de temporada	17 Trinxat de temporada <u>Pollastre</u> al forn amb ceba Fruita de temporada	18 Verdura de temporada amb patata <u>Pilotilles de porc</u> arrebossades amb samfaina Fruita de temporada	19 <i> últim dia de curs </i> Pica-pica Amanida d'enciams, tomàquet i olives Pizza amb tomàquet, carbassó, xampinyons i formatge vegà Gelats de gel
22	23	24	25	26
<i> bones vacances d'estiu </i>				
29	30			

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

- Pollastre (granja 50% i ecològic 25%)
- Vedella
- Porc
- Ou fresc i ecològic

## 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)
-  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](http://www.mengemdaquiosona.cat)



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Arròs amb salsa de tomàquet <u>Truita</u> a la francesa Enciams variats amanits amb poma i carbassa ratllada Fruita de temporada	2 Coliflor amb patata Pit de pollastre arrebossat Tomàquet amanit Fruita de temporada	3 Crema de carbassó amb rostres de pa al forn Macarrons saltats amb pollastre Fruita de temporada	4 <i> festa major </i> Croquetes de mill Entrepanet de <u>botifarra</u> amb assortit de salses Patates rosses Gelats de gel	5 Amanida d'espivals amb tomàquet, olives verdes i pastanaga Lluç al forn Enciams variats amanits Fruita de temporada
8 Verdura de temporada amb patata Pit de pollastre a la planxa Enciams variats amb tomàquet i cogombre Fruita de temporada	9 Amanida d'arròs <u>Ous</u> al forn Fruita de temporada	10 Pastanagues i patata bullida <u>Pollastre</u> rostit Enciams amanits amb tomàquets cirerols i alfàbrega fresca Fruita de temporada	11 Crema de carbassa amb rostres de pa al forn Macarrons a la bolonyesa de <u>vedella</u> amb formatge ratllat Fruita de temporada	12 Pastís de patata i sofregit de verdures gratinat Peix fresc Enciams variats amanits amb poma i olives verdes <u>logurt</u> natural
15 Arròs amb verdures d'estiu Pit de pollastre a la planxa Enciams variats amanits amb carbassa ratllada i olives verdes Fruita de temporada	16 Coliflor amb patata <u>Truita</u> d'espínacs Amanida de tomàquet cirerol amb cogombre i olives verdes Fruita de temporada	17 Trinxat de temporada <u>Pollastre</u> al forn amb ceba Fruita de temporada	18 Verdura de temporada amb patata <u>Pilotilles de porc</u> arrebossades amb samfaina Fruita de temporada	19 <i> últim dia de curs </i> Pica-pica Amanida d'enciams, tomàquet i olives Pizza de pernil cuit i formatge mozzarella Gelats de gel
22	23	24	25	26
<i> bones vacances d'estiu </i>				
29	30			

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)
-  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**



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Arròs amb salsa de tomàquet Hamburguesa vegetal amb salsa de xampinyons Enciams variats amanits amb poma i carbassa ratllada Fruita de temporada	2 Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat Pit de pollastre arrebossat sense ou Tomàquet amanit Fruita de temporada	3 Crema de carbassó amb rostes de pa al forn Macarrons a la bolonyesa vegetal amb formatge ratllat Fruita de temporada	4 <i> festa major </i> Croquetes de mill Entrep Janet de <u>botifarra</u> Patates rosses Gelats de gel	5 Amanida d'espíral amb tomàquet, olives verdes i pastanaga Lluç al forn amb salsa verda Enciams amb pipes torrades Fruita de temporada
8 Verdura de temporada amb patata Hamburguesa vegetal amb salsa de xampinyons Enciams variats amb tomàquet i cogombre Fruita de temporada	9 Amanida d'arròs Croquetes de cigró amb salsa <u>tzatziki</u> Enciams variats amanits Fruita de temporada	10 Cigrons bullits amb oli d'oliva <u>Pollastre</u> rostit Enciams amanits amb tomàquets cirerols i alfàbrega fresca Fruita de temporada	11 Crema de carbassa amb rostes de pa al forn Macarrons a la bolonyesa de <u>vedella</u> amb formatge ratllat Fruita de temporada	12 Pastís de patata i sofregit de verdures gratinat Peix fresc Enciams variats amanits amb poma i olives verdes <u>logurt</u> natural
15 Arròs amb verdures d'estiu Falafel amb salsa de <u>logurt</u> Enciams variats amanits amb carbassa ratllada i olives verdes Fruita de temporada	16 Llenties amb verdures estofades Pit de pollastre a la planxa Amanida de tomàquet cirerol amb cogombre i olives verdes Fruita de temporada	17 Trinxat de temporada <u>Pollastre</u> al forn amb ceba Fruita de temporada	18 Verdura de temporada amb patata <u>Pilotilles de porc</u> arrebossades amb samfaina Fruita de temporada	19 <i> últim dia de curs </i> Pica-pica Amanida d'enciams, tomàquet i olives Pizza de pernil cuit i formatge mozzarella Gelats de gel
22	23	24	25	26
<i> bones vacances d'estiu </i>				
29	30			

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, llenties 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](http://www.mengemdaquiosona.cat)



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Arròs amb salsa de tomàquet <u>Truita</u> a la francesa Enciams variats amanits amb poma i carbassa ratllada Fruita de temporada 	2 Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat Pit de pollastre arrebossat Tomàquet amanit Fruita de temporada 	3 Crema de carbassó amb rostes de pa al forn Lasanya amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada 	4 <i> festa major </i> Croquetes de mill Entrep Janet de <u>botifarra</u> amb assortit de salses Patates rosses Gelats de gel 	5 Amanida d'espirls amb tomàquet, olives verdes i pastanaga <u>Truita</u> a la francesa Enciams amb pipes torrades Fruita de temporada 
8 Verdura de temporada amb patata Hamburguesa vegetal amb salsa de xampinyons Enciams variats amb tomàquet i cogombre Fruita de temporada 	9 Amanida d'arròs <u>Ous</u> al forn Fruita de temporada 	10 Cigrons bullits amb oli d'oliva <u>Pollastre</u> rostit Enciams amanits amb tomàquets cirerols i alfàbrega fresca Fruita de temporada 	11 Crema de carbassa amb rostes de pa al forn Macarrons a la bolonyesa de <u>vedella</u> amb formatge ratllat Fruita de temporada 	12 Pastís de patata i sofregit de verdures gratinat <u>Truita</u> a la francesa Enciams variats amanits amb poma i olives verdes <u>logurt</u> natural 
15 Arròs amb verdures d'estiu Falafel amb salsa de <u>iogurt</u> Enciams variats amanits amb carbassa ratllada i olives verdes Fruita de temporada 	16 Llenties amb verdures estofades <u>Truita</u> d'espínacs Amanida de tomàquet cirerol amb cogombre i olives verdes Fruita de temporada 	17 Trinxat de temporada <u>Pollastre</u> al forn amb ceba Fruita de temporada 	18 Verdura de temporada amb patata <u>Pilotilles de porc</u> arrebossades amb samfaina Fruita de temporada 	19 <i> últim dia de curs </i> Pica-pica Amanida d'enciams, tomàquet i olives Pizza de pernil cuit i formatge mozzarella Gelats de gel 
22	23	24	25	26
<i> bones vacances d'estiu </i>				
29	30			

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, llenties i mongetes)
-  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




DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Arròs amb salsa de tomàquet <u>Truita</u> a la francesa Enciams variats amanits amb poma i carbassa ratllada Fruita de temporada 	2 Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat Pit de pollastre arrebossat Tomàquet amanit Fruita de temporada	3 Crema de carbassó amb rostes de pa al forn Lasanya amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	4 <i> festa major </i> Croquetes d'espínacs Entrepanet de <u>truita</u> amb assortit de salses Patates rosses Gelats de gel 	5 Amanida d'espínacs amb tomàquet, olives verdes i pastanaga Lluç al forn amb salsa verda Enciams amb pipes torrades Fruita de temporada
8 Verdura de temporada amb patata Hamburguesa vegetal amb salsa de xampinyons Enciams variats amb tomàquet i cogombre Fruita de temporada	9 Amanida d'arròs <u>Ous</u> al forn Fruita de temporada 	10 Cigrons bullits amb oli d'oliva <u>Pollastre</u> rostit Enciams amanits amb tomàquets cirerols i alfàbrega fresca Fruita de temporada 	11 Crema de carbassa amb rostes de pa al forn Macarrons a la bolonyesa de <u>vedella</u> amb formatge ratllat Fruita de temporada 	12 Pastís de patata i sofregit de verdures gratinat Peix fresc Enciams variats amanits amb poma i olives verdes <u>logurt</u> natural 
15 Arròs amb verdures d'estiu Falafel amb salsa de <u>iogurt</u> Enciams variats amanits amb carbassa ratllada i olives verdes Fruita de temporada 	16 Llenties amb verdures estofades <u>Truita</u> d'espínacs Amanida de tomàquet cirerol amb cogombre i olives verdes Fruita de temporada 	17 Trinxat de temporada <u>Pollastre</u> al forn amb ceba Fruita de temporada 	18 Verdura de temporada amb patata Mandonguilles vegetals amb samfaina Fruita de temporada	19 <i> últim dia de curs </i> Pica-pica Amanida d'enciams, tomàquet i olives Pizza amb tomàquet, carbassó, xampinyons i formatge vegà Gelats de gel
22	23	24	25	26
<i> bones vacances d'estiu </i>				
29	30			

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

- Pollastre (granja 50% i ecològic 25%)
- Vedella
- 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, llenties 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](http://www.mengemdaquiosona.cat)