

# MENJADOR ESCOLA D'OLVAN

## PROPOSTA DE SOPARS DE SETEMBRE

### CURS 2020-2021



	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOURS 3	DIVENDRES 4
DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOURS 10	DIVENDRES 11
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOURS 17	DIVENDRES 18
-Crema de carbassó amb llavors o fruits secs. -Cigrons saltats amb pernil. -Iogurt natural.	-Carbassa al forn amb oli d'oliva -Hamburgueses de pollastre -Fruita del temps.	-Mongeta seca amb tomàquet amanit -Fruita del temps(figues) amb iogurt natural i fruits secs	-Truita de patates amb verdura cuita a escollir -Fruita del temps	- Sopa amb fideus integrals - Seitons enfarinats - Fruita del temps
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOURS 24	DIVENDRES 25
-Patates xafades amb verdura al vapor. - Broquetes de pollastre -Fruita del temps.	-Amanida de tomàquet i sindria. -Peix a escollir amb arròs integral -Iogurt natural	- Verdures a la planxa -Remenat d'ou amb carbassó i pastanaga ratllada i pa torrat amb tomàquet -Fruita del temps.	-Carbassó i pebrot saltats amb porro -Pa amb tomàquet i formatge -Fruita i fruits secs	-Sopa de carbassa - Peix blau a la planxa -Fruita del temps
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30		
-Mongetes tendres saltades amb pernil Pa amb tomàquet -Fruita del temps i iogurt natural	-Crema de verdures amb daus de poma - Truita de carbassa -Nous amb panses	-Pasta integral amb carbassó saltat -Peix amb pera cuita -Mató		

- Recordeu que els aliments de temporada i de proximitat són els que ens aporten els nutrients necessaris per el nostre cos, la nostra ment i la terra ho agrairà!
- Aliments frescos de temporada : Tomàquets, mongetes tendres, albergínies, pebrots, carbassons, carbasses, enciams, ruca, pastanaga, remolatxa, patates.
- Mastegar bé, seure tranquils a taula, menjar aliments saludables no processats i la quantitat que necessitem és vital per una bona digestió i el bon aprofitament dels nutrients.
- Proposta de sopars elaborada per una Dietista-Nutricionista Colegiada Eva Nuñez Marmol CAT443