



	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
-Macarrons amb sofregit (ceba i tomàquet) i formatge rallat. -Trita de pernil dolç amb enciam amanit i olives. -Fruita del temps.	-Amanida d'arròs (enciam, carbassó, blat de moro, pebrot, formatge i pernil dolç) -Calamars a la romana amb tomàquet amanit -Fruita del temps.	-Crema de carbassó amb pipes. -Carn de xai amb amanida de tomàquet, blat de moro i olives. -Fruita del temps.	-Llenties amb sofregit de tomàquet i ceba. -Peix del dia amb enciam amanit i pastanaga rallada. -Iogurt natural.	-Meló amb pernil. - Pit de pollastre a la planxa amb amanida d'enciam. -Galletes.
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
-Arròs amb salsa de tomàquet. -Trita de pernil dolç amb tomàquet amanit. -Fruita del temps.	-Crema de carbassó amb pipes. -Macarrons amb sofregit (ceba, tomàquet, llenties i pastanaga) -Fruita del temps.	-Amanida de mongetes del ganxet amb tomàquet, pebrot, carbassó. -Pit de pollastre a la planxa amb pastanaga rallada. -Fruita del temps.	-Cigrons sortint de l'olla. -Peix del dia amb tomàquet amanit. -Iogurt natural.	-Patata i mongeta. - Ou dur amb amanida d'enciam, pastanaga i olives. -Fruita del temps
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30		
-Crema de carbassó. -Llenties guisades amb patates. -Fruita del temps.	-Blat forment. - Hamburguesa de vedella, amb enciam i olives. -Fruita del temps.	-Patata i mongeta. -Ou dur amb tomàquet amanit i blat de moro. -Fruita del temps.		

- En els àpats s'inclou: pa i aigua . Fruita: pera, poma, préssec, mandarina, plàtan, taronja, maduixes, prunes, cireres, síndria, meló...
- Els ous i la carn de xai que utilitzem son d'Olvan.

# MENJADOR ESCOLA D'OLVAN

MENU DE SETEMBRE

**CURS 2020-2021**



- La vedella és de ramats de la nostra comarca el Berguedà.
- Menú revisat per una Dietista-Nutricionista Colegiada Eva Nuñez Marmol CAT443