

MENJADOR ESCOLA D'OLVAN

MENU DE FEBRER

CURS 2020-2021



DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
Lenties amb sofregit de tomàquet i ceba Truita de carbassa amb enciam amanit i olives Iogurt natural	Escudella amb galets Hamburguesa amb tomàquet amanit Fruita del temps	Blat forment Pit de pollastre amb pastanaga amanida i blat de moro Fruita del temps	Crema de verdures Cigrons sortint de l'olla amb picada de tomàquet, all i julivert Iogurt natural	Arròs amb tomàquet Calamars a la romana amb amanida de tomàquet i enciam Fruita del temps
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Patata i mongeta Pit de pollastre amb tomàquet amanit Fruita del temps	Crema de verdures amb pipes Mongeta blanca sortint de l'olla amb picada de tomàquet, all i julivert Iogurt natural	Escudella amb blat forment Truita de pernil dolç amb enciam amanit i olives Fruita del temps	Lenties amb sofregit de tomàquet i ceba Peix del dia amb patates fregides Iogurt natural	Patata, mongeta, pastanaga i pèsols amb maionesa Ou dur amb tomàquet amanit i olives Fruita del temps
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Festiu	Lenties amb picada de tomàquet, all i julivert Truita d'espínacs amb enciam amanit i blat de moro Iogurt Natural	Patata i mongeta. Salsitxa de pollastre amb tomàquet i pastanaga amanida Fruita del temps	Blat de moro escairat Carn de xai amb pastanaga rallada Fruita del temps	Cigrons sortint de l'olla Peix del dia Iogurt natural
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
Arròs amb pèsols i soja Salsitxa de pollastre i enciam amanit Fruita del temps	Lenties amb sofregit Truita d'espínacs amb pastanaga amanida Fruita del temps	Escudella amb fideus Gall d'indi a daus amb tomàquet amanit Fruita del temps	Crema de verdures Cigrons sortint de l'olla Iogurt natural	Patata i mongeta Ou dur amb pastanaga amanida Fruita del temps

- En els àpats s'inclou: pa i aigua . Fruita: pera, poma, préssec, mandarina, plàtan, taronja, maduixes, prunes, cireres síndria, meló...
- Variació d'amanida: enciam i tomàquet, pastanaga ratllada i tomàquet, enciam i pastanaga ratllada, enciam i tomàquet amb olives, pastanaga ratllada amb olives. Blat de moro, olives, remolatxa rallada, poma,...
- El sofregit: Ceba, all i tomàquet, ceba, all, pastanaga i tomàquet, ceba, all, pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet.
- La carn de xai és d'Olvan.
- La vedella és de ramats de la nostra comarca el Berguedà.
- Menú revisat per una Dietista-Nutricionista Colegiada Eva Nuñez Marmol CAT443