

MENJADOR ESCOLA D'OLVAN

MENU DE JUNY

CURS 2020-2021



	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
	Blat forment amb pèsols Truita d'espinaacs amb tomàquet amanit Fruita del temps	Crema de verdures Cigrons amb picada d'all, julivert i tomàquet Iogurt natural	Festiu	Festiu
DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
Llenties amb picada d'all, julivert i tomàquet Truita d'espinaacs amb tomàquet amanit i olives Iogurt natural	Crema de verdures amb pipes Macarrons amb sofregit de tomàquet, ceba, pastanaga i ametlles Fruita del temps	Amanida de blat de moro amb tomàquet i formatge Peix del dia amb patates fregides Fruita del temps	Mongeta seca sortint de l'olla Salsita amb enciam amanit Iogurt natural	Pèsols amb patates Cuixeta de pollastre amb pastanaga amanida Fruita del temps
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
Arròs amb pèsols i soja Cuixeta de pollastre amb tomàquet amanit Fruita del temps	Sopa de verdures amb fideus Cigrons amb picada de tomàquet, all i julivert Iogurt natural	Llenties amb sofregit de tomàquet i ceba Truita de patates amb pastanaga amanida Iogurt natural	Blat de moro escairat Peix del dia amb julivert amanit i olives Fruita del temps	Patata, mongeta i pastanaga Carn de xai amb tomàquet amanit Fruita del temps
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba Truita de carbassó amb enciam amanit Fruita del temps	Macarrons amb sofregit de tomàquet, ceba i pastanaga Croquetes de pollastre amb enciam amanit i olives Gelat	Vacances	Vacances	Vacances
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30		
Vacances	Vacances	Vacances		

- 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 Col·legiada Eva Nuñez Marmol CAT443