

MENJADOR ESCOLA D'OLVAN

PROPOSTA DE SOPARS DE SETEMBRE

CURS 2021-2022



| | | DIMECRES 1 | DIJOUS 2 | DIVENDRES 3 |
|---|--|--|---|--|
| | | | | |
| DILLUNS 6 | DIMARTS 7 | DIMECRES 8 | DIJOUS 9 | DIVENDRES 10 |
| | | | | |
| DILLUNS 13 | DIMARTS 14 | DIMECRES 15 | DIJOUS 16 | DIVENDRES 17 |
| -Crema de verdures amb daus de pa torrat . - Truita de carbassó -Fruita | -Mongeta tendra amb patata -Peix a la papillote -Fruita | -Brocoli amb pastanaga -Ous durs farcits de tonyina -Fruita | -Carbassó a la planxa -Truita de patata -Fruita. | -Amanida de tomàquet - Hummus amb bastonets de carbassó i cogombre -Iogurt natural |
| DILLUNS 20 | DIMARTS 21 | DIMECRES 22 | DIJOUS 23 | DIVENDRES 24 |
| -Crema de pastanaga amb daus de poma -Peix a la planxa -Fruita | -Sopa de fideus amb verdures -Filet de pollastre -Fruita | -Verdures al forn amb herbes . - Peix -Fruita | -Crema de verdures amb pipes -Crepes de formatge i carbassó -Fruita | -Mongeta tendra amb patata -Ous a la planxa amb pebrots -Fruita |
| DILLUNS 27 | DIMARTS 28 | DIMECRES 29 | DIJOUS 30 | |
| -Brocoli amb patata -Peix enfarinat . -Fruita . | -Amanida de lleties. -Truita. -Iogurt natural . | -Crema de remolatxa -Pa amb tomàquet i pernil de gall d'indi -Fruita | -Escudella amb blat de moro i carbassa . -Truita -Fruita. | |

- Les fruites i verdures són la nostra gasolina de qualitat, fan funcionar el nostre organisme de forma òptima.
- Ara a finals d'estiu tenim carbassons, cogombres, tomàquets, cal aprofitar -los ja que ens donen els nutrients que necessita el nostre cos.
- Esmorzars saludables : 1 grapat de fruits secs i fruita o entrepà amb pa de qualitat integral amb formatge i tomàquet a rodanxes o fruita del temps i iogurt natural o formatge , també ho podria ser una fruita i una truita o ou dur.