

MENJADOR ESCOLA D'OLVAN

MENU DE GENER

CURS 2021-2022



| | DIMARTS 1 | DIMECRES 2 | DIJOUS 3 | DIVENDRES 4 |
|--|---|--|--|--|
| | -Escudella amb fideus -Pit de pollastre a la planxa amb enciam amanit. -Fruita del temps. | -Llenties sortint de l'olla amb un raig d'oli. -Peix del dia amb picada de tomàquet, all i julivert i patates fregides. -Iogurt natural. | -Blat forment amb pèsols. -Cigrons sortint de l'olla. -Fruita del temps. | -Arròs amb salsa de tomàquet, ceba i pastanaga. -Salsitxa amb enciam amanit i olives. -Fruita del temps |
| DILLUNS 7 | DIMARTS 8 | DIMECRES 9 | DIJOUS 10 | DIVENDRES 11 |
| -Patata, mongeta i pastanaga. -Truita de tonyina amb enciam amanit. -Fruita del temps. | -Arròs amb verdures. -Calamars a la romana amb tomàquet amanit. -Fruita del temps. | -Mongetes seques sortint de l'olla. -Cuixa de pollastre a la planxa amb pastanaga amanida i olives. -Iogurt natural. | -Escudella amb fideus. -Truita d'espínacs amb tomàquet amanit i blat de moro. -Fruita del temps. | -Crema de verdures. -Macarrons amb sofregit de tomàquet, ceba, pastanaga i ametlles. -Fruita del temps. |
| DILLUNS 14 | DIMARTS 15 | DIMECRES 16 | DIJOUS 17 | DIVENDRES 18 |
| -Llenties amb un raig d'oli. -Truita de patates i ceba amb tomàquet amanit. -Iogurt natural. | -Escudella amb blat forment. -Pit de pollastre a la planxa amb enciam amanit. - Fruita del temps. | -Crema de verdures. -Cigrons sortint de l'olla amb picada de tomàquet, all i julivert. -Iogurt natural. | -Arròs blanc amb salsa de soja. -Carn magra amb pastanaga amanida i olives. -Fruita del temps. | -Macarrons amb sofregit de tomàquet, ceba i pastanaga amb formatge ratllat. -Peix del dia amb enciam amanit . -Fruita del temps. |
| DILLUNS 21 | DIMARTS 22 | DIMECRES 23 | DIJOUS 24 | DIVENDRES 25 |
| -Cigrons sortint de l'olla. -Truita d'espínacs amb tomàquet amanit. -Iogurt natural. | . -Escudella amb fideus. -Cuixeta de pollastre a la planxa amb enciam amanit i olives. -Fruita del temps. | -Patata i mongeta amb maionesa. -Peix del dia amb pastanaga ratllada. -Fruita del temps. | -Blat de moro escairat. -Mongeta seca amb picada de tomàquet, all i julivert. -Fruita del temps | -Crema de verdures. -Xai a la planxa amb tomàquet amanit. -Fruita del temps. |
| DILLUNS 28 | | | | |
| -Llenties amb un raig d'oli. -Macarrons amb sofregit de tomàquet, ceba, pastanaga i ametlles. -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'Olván.
- La vedella és de ramats de la nostra comarca el Berguedà.
- Menú revisat per una Dietista-Nutricionista Colegiada Eva Nuñez Marmol CAT443