MENJADOR ESCOLA D'OLVAN CURS 2021-2022

PROPOSTA SOPARS MARÇ

	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
	Sopa de verdures Peix Fruita del temps	Verdura al vapor Hamburguesa de llenties Fruita del temps	Crema de carbassa amb pipes Hummus Fruita del temps	Cus cus amb verdures Filet de pollastre planxa Fruita
DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
Brocoli amb pastangaa Peix Fruita	Pèsols amb ceba Truita Fruita del temps	Amanida de fruita Filet de pollastre amb orenga Fruita	Caldo vegetal amb fideus integrals Truita Fruita del temps	Crema de carbassa Peix al forn Fruita del temps
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
Crema de verdures Ou dur Fruita del temps	Col i flor amb pastanaga Hamburguesa de pollastre Fruita del temps	Verdura al vapor Truita de patata Fruita del temps	Cigrons amb verdures Fruita del temps	Peix al forn amb verdures Fruita del temps
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
Cus cus amb verdures i daus de pollastre Fruita del temps	Crema de verdures Ou dur Fruita del temps	Col amb patata aixafada Peix Fruita del temps	Crema de carbassa Cigrons saltats amb espinacs Fruita del temps	Escudella Pizza de verdures Fruita del temps
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 31	
Sopa de verdures Peix Fruita del temps	Brocoli Pa amb tomàquet i formatge Fruita del temps	Crema de verdures Truita Fruita del temps	Pèsols amb ceba i pastanaga amb ou dur Fruita del temps	

- Recordeu que els aliments vegetals són essencials per el bon funcionament del nostre cos
- La beguda imprescindible per el nostre cos és l'aigua, cap altra beguda s necessària per el nostre cos.
- Menú de sopars elaborat per una Dietista-Nutricionista Colegiada Eva Nuñez Marmol CAT443