

# MENJADOR ESCOLA D'OLVAN

## MENU DE SETEMBRE

### CURS 2022-2023



DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOURS 8	DIVENDRES 9
Patates xips, olives, xerris Minis hamburgueses Gelat	Macarrons amb sofregit de tomàquet, ceba, pastanaga i ametlles. Truita d'espínacs amb pastanaga amanit. Fruita del temps.	Crema de carbassó. Cigrons amb picada de tomàquet, all i julivert. Iogurt natural.	Amanida de llenties amb tomàquet, formatge i olives. Peix del dia amb enciam amanit. Fruita del temps.	Arròs blanc amb orenga. Cuixeta de pollastre a la planxa amb enciam amanit. Fruita del temps.
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIJOURS 29	DIJOURS 15	DIVENDRES 16
Crema de carbassó amb pipes. Cigrons amb picada de tomàquet, all i julivert. Iogurt natural.	Blat forment amb pèsols i salsa de soja. Truita d'espínacs amb tomàquet amanit. Fruita del temps.	Amanida de mongetes seques amb tomàquet, formatge i olives. Peix del dia amb enciam amanit. Fruita del temps.	Meló amb pernil. Macarrons gratinats amb sofregit de tomàquet, pastanaga, ceba i ametlles. Fruita del temps.	Patata i mongeta. Gall d'indi enfarinat amb tomàquet amanit i olives. Fruita del temps.
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOURS 22	DIVENDRES 23
Llenties amb sofregit de tomàquet, pastanaga i ceba. Truita de carbassó amb pastanaga amanida. Fruita del temps.	Arròs blanc amb pèsols. Peix del dia amb enciam amanit. Fruita del temps.	Crema de carbassó amb pipes. Cigrons amb picada de tomàquet, all i julivert. Iogurt natural.	Patata, mongeta i carbassa. Cuixeta de pollastre a la planxa amb tomàquet amanit i olives. Fruita del temps.	Blat de moro escairat. Salsitxa de porc amb enciam amanit. Fruita del temps.
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOURS 29	DIVENDRES 30
Patata i mongeta. Truita d'espínacs amb pastanaga ratllada. Fruita del temps.	Crema de carbassa amb pipes. "Hamburguesa" de cigrons amb enciam amanit. Iogurt natural.	Escudella de amb fideus. Cuixeta de pollastre a la planxa amb tomàquet amanit. Fruita del temps.	Macarrons amb sofregit de tomàquet, pastanaga i ceba. Peix del dia amb enciam amanit. Fruita del temps.	Blat forment amb pèsols. Llenties amb picada de tomàquet, all i julivert. Fruita del temps.

- En els àpats s'inclou: pa integral 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