

# MENJADOR ESCOLA D'OLVAN

## PROPOSTA DE SOPARS DE SETEMBRE

### CURS 2022-2023



DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9
Verdures saltades Truita de patata Fruita	Peix al forn amb verdures pa integral amb tomàquet Fruita	Carbassó a la planxa Filet de pollastre amb patates Fruita	Tomàquet amanit amb ceba i olives Truita de patata Fruita	Espirals de pasta integral amb tomàquet, cogombre, olives i formatge Fruita
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIJOUS 29	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
Arròs amb pèsols Truita Fruita i fruits secs trinxats	Crema de pastanaga Peix a la planxa Fruita	Tomàquet amanit amb daus de formatge i orenga Cigrons Iogurt natural	Pèsols amb ceba i pastanaga Peix petit enfarinat Fruita	Sopa de tomàquet i cogombre Pa amb tomàquet i formatge Fruita
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
Amanida de cogombre amb olives Llenties Fruita	Mongeta tendra amb pastanaga Truita Fruita	Sopa de síndria amb daus de formatge fresc Peix Fruita	Crema de carbassó Pa amb tomàquet i truita Fruita	Amanida de patata Peix Fruita
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
Amanida Croquetes al forn Fruita	Espinacs saltats amb panses i pinyons Peix amb patates Fruita	Crema de verdures Truita de carbassó Fruita	Mongeta tendra amb patata i pastanaga Filet de gall d'indi Fruita	Hummus amb bastonets de pastanaga i cogombre Peix Fruita

- Elaborat per una Dietista-Nutricionista Colegiada Eva Nuñez Marmol CAT443
- Tornada a l'escola ... pot ser un molt bon moment per recuperar aquells bons hàbits que al trencar la rutina a vegades queden oblidats... repassem?
  - Beure aigua és l'única beguda que necessita el nostre cos.
  - Mastegar i menjar de forma conscient assaborint i agraïnt el que tenim sobre la taula
  - Vegetals a cada àpat, fruites i verdures de temporada les que més necessita el nostre cos ;)
  - Mantenir-nos actives!