



	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOURS 3	DIVENDRES 4
	<b>Festiu</b>	Arròs blanc amb orenga. Llenties amb carbassa, picada de tomàquet all i julivert. Iogurt natural.	Escudella amb sèmola de blat de moro. Peix del dia amb tomàquet amanit. Fruita del temps.	Cigrons sortint de l'olla. Truita de carbassa i ceba amb pastanaga amanida i olives. Fruita del temps.
DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOURS 10	DIVENDRES 11
Llenties sortint de l'olla. Truita d'espínacs amb tomàquet amanit. Iogurt natural.	Crema de carbassa. Macarrons gratinats amb sofregit de tomàquet, pastanaga, ceba i ametlles. Fruita del temps.	Patata i mongeta. Peix del dia amb enciam amanit i blat de moro. Fruita del temps.	Blat forment amb pèsols i salsa de soja. Cuixeta de pollastre a la planxa amb tomàquet amanit i olives. Fruita del temps.	Sopa de verdures. "Hamburguesa" de cigrons i pastanaga amanida. Fruita del temps.
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOURS 17	DIVENDRES 18
Patata i mongeta. Gall d'indi a la planxa amb tomàquet amanit. Fruita del temps.	Blat forment amb pèsols. Peix del dia amb enciam amanit. Fruita del temps.	Crema de carbassa amb pipes. Cigrons amb picada de tomàquet, all i julivert. Iogurt natural.	Macarrons amb sofregit de tomàquet, ceba i pastanaga. "Nuggets" de pollastre amb enciam amanit. Fruita del temps.	Blat de moro escairat. Truita d'espínacs amb tomàquet amanit i olives. Fruita del temps.
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOURS 24	DIVENDRES 25
Llenties amb picada de tomàquet, all i julivert. Truita de carbassa i ceba amb enciam amanit. Iogurt natural	Sopa de peix amb fideus. Peix del dia amb tomàquet amanit. Fruita del temps.	Sopa de verdures Macarrons amb sofregit de tomàquet, ceba, pastanaga i ametlles. Fruita del temps.	Crema de carbassa amb pipes. Cigrons sortint de l'olla. Fruita del temps.	Pèsols amb patates i pastanaga. Pit de pollastre a la planxa amb pastanaga amanida i olives. Fruita del temps.
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30		
Blat de moro escairat. Truita d'espínacs amb pastanaga ratllada. Fruita del temps.	Escudella amb arròs. Salsitxa de pollastre amb tomàquet amanit. Fruita del temps.	Mongeta tendra amb pastanaga. Cigrons amb picada de tomàquet, all i julivert. Iogurt natural.		

- 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 ratllada, 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.

# MENJADOR ESCOLA D'OLVAN

## MENU DE NOVEMBRE

**CURS 2022-2023**



> Menú revisat per una Dietista-Nutricionista Colegiada Eva Nuñez Marmol CAT443