


MENJADOR ESCOLA D'OLVAN CURS 2022-2023

PROPOSTA DE SOPARS DE FEBRER

		DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
		Crema de porro Filet de peix amb moniato Fruita de temporada	Escudella de verdures Truita Fruita de temporada	Espàrracs selatajats Torrada amb alvocat, tontaina i pipes. Fruita de temporada
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
Sopa amb verdures Truita de patata logurt	Rotllets farcits de peix i amanida Fruita de temporada	Amanida de quinoa amb lleties Ous durs logurt Natural	Crema de pastanaga i carbassa tempeh o pollastre al forn amb patata amb picada fruita de temporada	Escudella de verdures Bastoners de pastanaga amb hummus Fruita de temporada
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Amanida d'enciam i taronja amb canyella Remanat d'ous i verdures Fruita de temporada	Escudella de verdures, lletisi i arròs Peix blau iogurt natural amb fruit secs	crema de pèsols Torrada amb pa amb tomàquet i Truita Fruita de Temporada	Amanida d'enciam, tomàquet xerri, alvocat, ceba, ous durs i daus de patata al forn. Fruita de temporada	Espaguetis de carbassó amb ceba, pollastre, espinacs amb salsa pesto. Mecedònia de fruites
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
Amanida d'endívies, api, poma, nous i panses Pollastre al forn amb patata Fruita de temporada	sopa de gambes i verdures amb arròs iogurt natural amb fruits secs	crema de moniato i carbassa amb panses i crostons Ous escalfats amb tomàquet Fruita	escudella de verdures amb lleties i arròs Mecedònia de fruita	Torrada amb espinacs Tendres, salmó, alvocat, tomàquet cherry i formatge Fresc. Taronja amb canyella
DILLUNS 27	DIMARTS 28			
crema de pastanaga amb pipes Torrada amb pa amb tomàquet, enciam i gall d'indi Fruita de temporada	Espinacs saltejats amb ceba, formatge fresc, pinyons i panses Truita Fruita de temporada			

1. La millor beguda del món és l'aigua.
2. Per les amanides fer servir l'oli d'oliva verge extra Per amanir.
3. Menjar en família i evitar mirar la tv durant els àpats.
4. Mantenir el cos actiu durant tot dia.

