MENJADOR ESCOLA D'OLVAN CURS 2022-2023

PROPOSTES SOPARS ABRIL

DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7
VACANCES	VACANCES	VACANCES	VACANCES	VACANCES
DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
VACANCES	Espaguetis d'arròs amb verdures. Peix blau al forn Fruita del temps	Espinacs saltejats amb ceba i panses. Llom al forn amb verduretes Iogurt natural	Amanida grega Musclos al vapor Fruita del temps	Crema de porro i patata Remenat de dos ous Fruita del temps
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
Crema de pastanaga Pollastre al forn Iogurt natural	Amanida de canonges, pastanaga, blat de moro i hummus amb pipes. Truita d'espinacs i formatge. Fruita del temps	Espàrrecs blancs amanits m boli d'oliva I olives. Remenat de 2 ous Fruita del temps	Crema de coliflor i patata Peix blau a la planxa. Fruita del temps	Wrap integral farcit de ceba, tonyina, ou dur, tomàquet i alvocat. Fruita del temps
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
Pèsols saltejats amb ceba i pernil dolç de qualitat Bastonets de hummus amb pastanaga i olivada. Fruita del temps	Macarrons integrals o de llegums amb ceba, bimi o róquil, gambes, curri i llet de coco. Fruita del temps	Amanida d'enciam, tomàquet, remolatxa, blat de moro i pipes. Truita Fruita del temps	Mongeta amb patata Filet de gall d'indi al forn marinat Iogurt natural	Crema de pèsols Torradeta integral amb ou dur i alvocat amb pipes. Fruita del temps

Sabiha Benomar D-N CAT002348

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.