

MENJADOR ESCOLA D'OLVAN

CURS 2023-2024



PROPOSTA DE SOPARS D'OCTUBRE

DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
Amanida amb tzatziki i crostons de pa Peix a la planxa Fruita del temps.	Crema de carbassó Ou dur i sardineteta amb tomàquet amanit. Iogurt natural	Verdures al forn Coca amb tomàquet i formatge de cabra i orenga Iogurt natural.	Pèsol amb pastanaga Tempeh o tofu saltat o pollastre Fruita del temps.	Hummus de cigró amb bastonets de vegetals i pa Fruita del temps.
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
Carbassó a la planxa amb romesco Croqueta vegetal Fruita del temps	Amanida d'alvocat i tomàquet Cigrons saltats amb carbassó Fruita del temps.	Crema de carbassa Peix a escollir Fruita del temps	Festiu	Festiu
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
Patata al forn amb herbes Salmó a la papillote amb verdures Fruita del temps.	Mongeta tendra amb patata pèsol i maionesa ou dur Fruita del temps.	Escudella d'arròs amb carxofes Peix Fruita del temps	Espirals de carbassó saltats amb curri o espècies . Mandonguilles de pollastre o tofu o tempeh Fruita del temps.	Crema de pèsols amb alvocat truita Fruita del temps.
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
Escudella de verdures amb blat de moro escairat Ou escaldat Fruita del temps.	Crema de carbassó Peix petit enfarinat Fruita del temps	Pèsols amb menta bullits i un raig d'oli Pa amb tomàquet i pernil o formatge Fruita del temps.	Xampinyons o bolets saltats amb espàrrecs I espirals de pasta amb formatge Fruita del temps.	Amanida amb col poma i pastanaga Arròs amb peix Fruita del temps.
DILLUNS 30	DIMARTS 31			
Cus cus Remenat d'ou amb verdures Fruita del temps.	Wrap farcit d'Espàrrecs amb pastanaga saltats i formatge Fruita del temps.			

- Penseu en els aliments de temporada: carbassons, cogombres, mongeta tendra, carbassa, figues, peres, pomes, pastanaga, ... sabeu que podeu fer una salsa per les amanides amb cogombre? Feu cerca a Internet de Tzatziki, penso que us encantarà! És una recepta grega.
- Proposta elaborada per una Dietista-Nutricionista Colegiada Eva Nuñez Marmol CAT443