

MENJADOR ESCOLA D'OLVAN

PROPOSTA DE SOPARS DE SETEMBRE

CURS 2023-2024



DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOURS 7	DIVENDRES 8
Vacances	Vacances	Mongeta tendra amb patata Ou dur amb tomàquet cirerol Fruita del temps	Sopa de síndria amb menta Arròs amb verdures i tonyina 1 tall de formatge de cabra	Crema de porro i patata Trita de carbassó Fruita del temps.
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIJOURS 13	DIJOURS 14	DIVENDRES 15
Tomàquet amanit amb olives i formatge Filet de pollastre o tempeh planxa Iogurt natural o Kèfir	Espirals de carbassó amb espaguetis integrals Peix Fruita del temps.	Crema de verdures amb pipes Trita de formatge Fruita del temps.	Pèsols amb patata Crestes de tonyina i verdures Fruita del temps.	Tomàquet amanit amb formatge de cabra i fulles d'alfàbrega Trita Fruita del temps.
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOURS 21	DIVENDRES 22
Arròs amb pastanaga i pèsols Trita Fruita del temps.	Mongeta tendra amanida amb tomàquet i ou dur Pa amb tomàquet Fruita del temps.	Sopa de meló amb daus de pernil i/o làmines d'ametlla Peix Fruita del temps	Crema de carbassó, patata i ceba Tempeh o filet de pollastre planxa Fruita del temps	Amanida de fruita I lleties Iogurt natural amb llavors o fruit sec trinxat
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOURS 28	DIVENDRES 29
Pèsols amb menta Peix blau petit enfarinat Fruita del temps	Sopa de síndria i tomàquet. Lleties Iogurt natural amb fruits secs trinxats	Mongeta tendra amb pastanaga i patata Trita Fruita del temps.	Crema de pastanaga Pa amb tomàquet i formatge Fruita del temps.	Amanida amb olives Trita de patata Fruita del temps.

- Tornem a l'escola! És un bon moment per revisar si li donem al nostre cos tot allò que necessita ! Activitat física, sol, un bon descans, aigua i aliments saludables com fruites, verdures, fruits secs, llegums, oli d'oliva ;)
- Proposta elaborada per Eva Nuñez Dietista -Nutricionista CAT443