MENJADOR ESCOLA D'OLVAN CURS 2023-2024

PROPOSTA DE SOPARS DE GENER

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
VACANCES	VACANCES	VACANCES	VACANCES	VACANCES
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Crema de carbassa Peix amb patates Fruita del temps.	Bròquil vapor Crestes de tonyina Fruita del temps.	Arròs amb xampinyons i panses Truita Fruita del temps amb canyella	Amanida d'hivern amb poma col i olives Pollastre o tempeh planxa. Fruita del temps.	Crema de verdures Pa amb tomàquet integral i formatge Fruita del temps.
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Sopa amb fideus i pèsols Truita Fruita del temps	Crema de remolatxa Sipieta a la planxa o calamars Fruita del temps.	Carbassa amb panses i pinyons Cigrons. Iogurt natural.	Col amb patata Peix blau Fruita del temps.	. FESTIU.
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
Espinacs saltats amb fruits secs mòlts Truita de patata Fruita del temps	Escudella de verdures Filet de pollastre o tempeh Fruita del temps.	Crema de pastanaga Peix Fruita del temps.	Col i flor al forn gratinada Croquetes al forn Fruita del temps.	Amanida d'hivern amb col, poma i olives Pizzetes amb alberginia, tomàquet i mozzarella Fruita del temps.
DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31		
Brocoli amb pastanaga i patata Truita de formatge amb orenga Fruita del temps.	Llenties amb arròs i verdures Amanida de cirerol i olives Iogurt natural	Verdures al forn Pollastre o tempeh Fruita del temps amb canyella		

- Recordeu que la millor beguda és l'aigua i el millor aliment aquell que a primer cop d'ull sabem què és i no està processat.
- Moure el nostre cos és essencial per el benestar físic, immunitari i emocional
- Menú proposat per una Dietista-Nutricionista Colegiada Eva Nuñez Marmol CAT443