

MENJADOR ESCOLA D'OLVAN

PROPOSTA DE SOPARS JUNY

CURS 2023-2024



DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7
Carbassó al forn amb formatge i orenga Truita Fruita de temporada	Sopa de síndria i tomàquet Filet de gall d'indi o tempeh Fruita de temporada	Hummus de pèsol negre amb bastonets de pa i pastanaga Fruita de temporada i iogurt natural	Crema de carbassó Peix blau petit Fruita de temporada	Amanida de tomàquet i olives Torrada de pa amb pernil de gall d'indi o formatge Fruita i fruit sec molt
DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
Crema de pastanaga i poma Peix blanc Fruita de temporada	Arròs amb carbassó Daus de pollastre o tempeh amb romaní Fruita de temporada	Sopa freda de porros Truita del que vulguis Fruita de temporada	Carbassó i albergínia al forn Peix Fruita del temps	Amanida de tomàquet Llenties amb un raig d'oli Fruita de temporada
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
Làmines de Carbassó farcit de pernil de gall d'indi i formatge Amanida de tomàquet i ceba Fruita del temps	Crema de pastanaga i remolatxa Peix Fruita del temps	Arròs tres delícies - panses, ou o tonyina, fruit sec molt Fruita del temps i iogurt natural	Brocoli amb patata Truita Fruita del temps	Crema de mongeta tendra i pastanaga amb daus de pa torrat Cigrons Fruita del temps
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
VACANCES	VACANCES	VACANCES	VACANCES	VACANCES

- BONES VACANCES D'ESTIU! APROFITEU ELS SABORS I COLORS DE LES VERDURES I FRUITES DE TEMPORADA! GAUDIU-LES I POSEU -LES CADA DIA ALS VOSTRES PLATS
- Menú de sopars elaborat per una Dietista-Nutricionista Colegiada Eva Nuñez Marmol CAT443