

Menjador escolar d'Olvan

CURS 2024-2025

Proposta sopars
setembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	01 Crema de carbassa amb pipes i daus de formatge Truita Fruita de temporada	02 Sopa de verdures Llenties logurt o kèfir natural	03 Col i flor amb pastanaga Peix Fruita de temporada	04 Amanida de fulles i figues Truita de patata logurt natural
07 Moniato escalivat al pesto Truita Fruita de temporada	08 Crema de carbassa i poma Peix Fruita de temporada	09 Verdures escalivades Filet de pollastre o tempeh Fruita de temporada	10 Mongeta tendra amb pastanaga Ou dur logurt amb figues	11 Sopa de verdures i fideus integrals Remenat d'ou i bolets Fruita de temporada
14 Arròs amb panses i xampinyons Filet de pollastre o tempeh Fruita de temporada	15 Crema de verdures Peix blau petit Fruita de temporada	16 Col amb patata aixafada I daus de pernil o gall d'indi o tofu logurt natural amb llavors i fruita	17 Carbassa al forn amb romaní o sajolida Truita Fruita de temporada	18 Espinacs amb patata i carbassa Peix Fruita de temporada
21 Crema de verdures Pa amb tomàquet i formatge de cabra Fruita de temporada	22 Sopa de galets i verdures Ou dur Fruita de temporada	23 Brocolí amb patata Peix blau petit Fruita de temporada	24 Escalivada amb tonyina i olives Fruita de temporada	25 Quinoa saltada amb verdures i pollastre o tempeh Fruita de temporada
28 Espirals integrals amb verdures Truita Fruita de temporada	29 Amanida de cigrons i poma logurt amb fruita de temporada i llavors	30 Torrada amb verdures saltades i formatge de cabra Fruita de temporada	31 Crema de porro i patata Daus de pollastre saltats amb herbes o tofu Fruita de temporada	

o Dietista-Nutricionista Colegiada Eva Nuñez Marmol CAT443