

Menjador escolar d'Olvan

CURS 2024-2025
MENÚ D'OCTUBRE

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	01 Excursió	02 Blat forment amb pèsols Peix del dia amb tomàquet amanit i blat de moro Fruita de temporada	03 Escudella amb sèmola de blat de moro Trita d'espínacs amb tomàquet amanit i olives logurt natural	04 Llenties amb carbassa Fideus a la cassola amb verdures i bolets Fruita de temporada
07 Patata, mongeta tendra i carbassa Salsitxa de porc amb tomàquet amanit i olives Fruita de temporada	08 Escudella amb sèmola de blat de moro Trita de carbassa amb enciam amanit i blat de moro Fruita de temporada	09 Crema de verdures amb pipes Cigróns amb picada de tomàquet, all i julivert logurt natural	10 Arròs amb sofregit de tomàquet, ceba i pastanaga Peix del dia amb enciam amanit Fruita de temporada	11 Mongetes seques sortint de l'olla amb un raig d'oli Gall d'indi saltat amb tomàquet amanit i pastanaga ratllada Fruita de temporada
14 Crema de verdures amb pipes Macarrons amb sofregit de ceba, pastanaga i ametlles Fruita de temporada	15 Blat de moro escairat Trita d'espínacs amb tomàquet amanit i olives Fruita de temporada	16 Escudella amb fideus Peix del dia amb enciam amanit Fruita de temporada	17 Patata, mongeta i carbassa Cigróns amb picada de tomàquet, all i julivert logurt natural	18 Arròs amb orenga Calamars a la romana amb tomàquet amanit i blat de moro Fruita de temporada
21 Sopa de verdures amb sèmola de blat de moro Cigróns amb picada de tomàquet, all i julivert logurt natural	22 Pèsols amb pastanaga Cuixeta de pollastre amb patata al forn amb orenga i enciam amanit Fruita de temporada	23 Llenties amb carbassa Trita d'espínacs amb tomàquet amanit i olives Fruita de temporada	24 Crema de verdures amb pipes Peix del dia amb pastanaga ratllada i enciam amanit Fruita de temporada	25 Blat forment amb salsa de soja Vedella guisada amb pastanaga, ceba i tomàquet Fruita de temporada
28 Crema de verdures amb crostonets de pa Cigróns amb picada de tomàquet, all i julivert logurt natural	29 Escudella amb sèmola de blat de moro Peix del dia amb enciam amanit i blat de moro Fruita de temporada	30 Pèsols amb carbassa Macarrons amb sofregit de tomàquet, ceba, pastanaga i ametlles Fruita de temporada	31 Blat forment amb pèsols Trita d'espínacs amb tomàquet amanit i olives Fruita de temporada	

- En els àpats s'inclou: pa integral i aigua. Fruita: pera, poma, préssec, mandarina, plàtan, taronja, maduixes, prunes, cireres síndria, meló...
- Variació d'amanida: enciam i tomàquet, pastanaga ratllada i tomàquet, enciam i pastanaga ratllada, enciam i tomàquet amb olives, pastanaga ratllada amb olives. Blat de moro, olives, remolatxa rallada, poma,...
- El sofregit: Ceba, all i tomàquet, ceba, all, pastanaga i tomàquet, ceba, all, pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet.
- La carn de xai és d'Olvan.
- La vedella és de ramats de la nostra comarca el Berguedà.
- Els al·lèrgens els teniu marcats en negreta i colors al menú: **llet** | **ou** | **fruits secs** | **gluten** | **soja** | **api** | **peix**
- Menú revisat per una Dietista-Nutricionista Col·legiada Eva Nuñez Marmol CAT443