

Menjador escolar d'Olvan

CURS 2024-2025
MENÚ DE NOVEMBRE

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				01 FESTIU
04 LLIURE DISPOSICIÓ	05 Arròs amb sofregit de tomàquet, ceba i pastanaga Nuggets de pollastre amb enciam amanit Fruita de temporada	06 Crema de verdures amb pipes Cigrons amb picada de tomàquet, all i julivert logurt natural	07 Escudella amb sèmola de blat de moro Peix del dia amb enciam amanit Fruita de temporada	08 Patata, mongeta i pastanaga Truita d'espínacs amb tomàquet amanit i olives Fruita de temporada
11 Crema de verdures amb pipes Cigrons amb picada de tomàquet all i julivert logurt natural	12 Fideus amb verdures i costella Peix del dia amb enciam amanit Fruita de temporada	13 Escudella amb sèmola de blat de moro Truita d'espínacs amb tomàquet amanit i olives Fruita de temporada	14 Patata, mongeta i carbassa Llenties sortint de l'olla Fruita de temporada	15 Arròs amb orenga Cuixeta de pollastre amb tomàquet amanit i blat de moro Fruita de temporada
18 Llenties amb carbassa Truita d'espínacs amb tomàquet amanit i olives Fruita de temporada	19 Blat forment amb pèsols Hamburguesa de vedella amb pastanaga amanida Fruita de temporada	20 Crema de verdures amb pipes Cigrons amb picada de tomàquet, all i julivert logurt natural	21 Fideus amb verdures i bolets Peix del dia amb enciam amanit i blat de moro Fruita de temporada	22 Escudella amb arròs Pollastre a la cassola amb espínacs i poma Fruita de temporada
25 Crema de verdures amb pipes Cigrons amb picada de tomàquet, all i julivert logurt natural	26 Escudella amb sèmola de blat de moro Peix del dia amb enciam amanit i blat de moro Fruita de temporada	27 Pèsols amb carbassa Macarrons amb sofregit de tomàquet, ceba, pastanaga i ametlles Fruita de temporada	28 Blat de moro escairat Truita d'espínacs amb tomàquet amanit i olives Fruita de temporada	29 Arròs amb orenga Pit de pollastre a la planxa amb enciam 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