

Menjador escolar d'Olvan

CURS 2024-2025
PROPOSTA SOPARS DE
NOVEMBRE

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				01 FESTIU
04 LLIURE DISPOSICIÓ	05 Carbassa cuita al forn <i>Amb herbes</i> Truita Fruita de temporada	06 Arròs integral amb bolets i carbassa Peix Fruita de temporada	07 Col i flor amb pastanaga Pèsol negre logurt natural amb magrana	08 Amanida de poma i formatge de cabra Hamburguesa Castanyes
11 Escudella Truita de carbassa Fruita de temporada	12 Crema de pastanaga i patata Llenties Mató i magrana	13 Pèsols amb ceba Peix petit enfarinat Fruita de temporada	14 Sopa amb fideus integrals Ou a la planxa amb carbassa escalivada Fruita de temporada	15 Crema de carbassa i taronja Crepes farcits de poma i formatge Fruita de temporada
18 Peix al forn amb verdures logurt natural i Fruita de temporada	19 Mongeta tendra saltada amb pernil o ametlles Truita Fruita de temporada	20 Escudella de verdures(col, pastanaga, chirivia, patata) Peix Fruita de temporada	21 Crema de porro i patata Ou dur Fruita de temporada	22 Amanida de magrana Croquetes al forn Fruita de temporada
25 Bròquil al vapor Filet de pollastre amb patates Fruita de temporada	26 Crema de verdures amb pipes o ametlles moltes Truita Fruita de temporada	27 Forment cuit amb verdures Llenties Fruita de temporada	28 Pebrots verds, alberginia i moniato al forn Tempeh o gall d'indi a la planxa Fruita de temporada	29 Moniato al forn amb formatge i herbes logurt amb magrana

- RECORDEU MENJAR AMB CALMA, ASSABORIR I GAUDIR DE L'ÀPAT .
- BEURE AIGUA A GLOPETS, L'AIGUA ÉS LA BEGUDA IMPRESCINDIBLE PER EL NOSTRE ORGANISME.
- AQUESTA TARDOR PODEM GAUDIR DE: CARBASSA, CASTANYES, MONIATOS, COLS, MAGRANES🍁
- Proposta de sopars elaborada per Eva Nuñez, Dietista-Nutricionista CAT443