

Menjador escolar d'Olvan

CURS 2024-2025
MENÚ DE DESEMBRE
Proposta de sopars

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
02 Crema de carbassa i moniato amb romaní Peix enfarinat Fruita de temporada	03 Pèsols amb ceba Hamburguesa de pollastre o tempeh saltat Fruita de temporada	04 Bròquil amb patata Truita Fruita de temporada	05 Amanida d'hivern amb magrana i formatge de cabra logurt natural amb fruits secs trinxats	06 FESTIU
09 Escudella amb fideus i pèsols Truita de verdures Fruita de temporada	10 Arròs amb verdures Peix Fruita de temporada	11 Col i flor gratinada Ou dur Fruita de temporada	12 Crema de pastanaga amb daus de poma Llenties Fruita de temporada	13 Amanida de poma, pastanaga i col ratllada Pa amb tomàquet i formatge Pera cuïta amb canyella
16 Llegum amb verdures logurt natural amb Fruita de temporada	17 Crema de col i flor Truita Fruita de temporada	18 Sopa de verdures Peix blau Fruita de temporada	19 Escudella amb verdures i ou dur Fruita de temporada	20 Crema de carbassa Pizza d'albergínia amb tomàquet natural i formatge Fruita de temporada
23 VACANCES	24 VACANCES	25 VACANCES	26 VACANCES	27 VACANCES
30 VACANCES				

- Recordeu que cuinar i compartir estones a la cuina, així com comprar aliments de temporada i proximitat fa que cuidem la terra i alhora ens cuidem!
- L'aigua és la beguda que ens hidrata i necessita el nostre cos per funcionar.
- Bones festes !
- Proposta elaborada per una Dietista-Nutricionista Col·legiada Eva Nuñez Marmol CAT443