

Menjador escolar d'Olvan

CURS 2024-2025
PROPOSTA SOPARS DE
FEBRER

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
03 Sopa de verdures i fideus Pollastre o tempeh Fruita de temporada	04 Crema de col i flor Truita de formatge Fruita de temporada	05 Arròs amb verdures Peix Poma al forn	06 Escudella Llenties amb pastanaga i carbassa Fruita de temporada	07 Verdures al forn Ou dur Fruita de temporada
10 Bròquil amb carbassa Hamburguesa Fruita de temporada	11 Crema de pastanaga i poma Peix blau petit enfarinat Fruita de temporada	12 Verdures saltades Ou remenat Fruita de temporada	13 Espirals amb verdures i bonítol logurt natural	14 Crema de carbassa Pa amb tomàquet i pernil o formatge Fruita de temporada
17 Peix al forn amb verdures i patata Fruita de temporada	18 Crema de fonoll amb poma Truita de patata Fruita de temporada	19 Sopa Crepe farcit de verdures, poma i formatge Fruita de temporada	20 Escudella de timó Truita o ou escaldat Fruita de temporada	21 Crema de carbassa Torrades sucades amb all i oli d'oliva i filet de pollastre o tempeh Fruita de temporada
24 Sopa de ceba Truita Fruita de temporada	25 Sopa Peix Fruita de temporada	26 Crema de verdures Hamburguesa vegetal Fruita de temporada	27 Sopa de ceba Peix Fruita de temporada	28 Pizza de verdures i amanida de ceba i col amb 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