

Menjador escolar d'Olvan

CURS 2024-2025
SOPARS DE GENER

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		01 VACANCES	02 VACANCES	03 VACANCES
06 VACANCES	07 VACANCES	08 Crema de carbassa Croquetes al forn Fruita de temporada	09 Escudella de verdures Tempeh o ou dur amb amanida Taronja amb canyella	10 Pèsols amb ceba i pastanaga Truita Fruita de temporada
13 Crema de col i flor amb daus de formatge Ou a la planxa Fruita de temporada	14 Cabdells amb olivada i bonítol Pa integral amb tomàquet Formatge i fruita	15 Sopa amb llenties i verdures Ou dur Fruita de temporada	16 Crema de verdures Filet de pollastre o tempeh Fruita de temporada	17 Albergínia amb tomàquet i formatge a forn Hamburguesa Fruita de temporada
20 FESTIU	21 Col amb patata i pastanaga trinxat Peix blau petit enfarinat Fruita de temporada	22 Col i flor gratinada Truita Fruita de temporada	23 Escudella de verdures, galets amb pilota (soja o carn) Fruita i logurt natural	24 Crema de carbassa Peix Fruita de temporada
27 Col amb patata Peix Fruita de temporada	28 Amanida Pizza de verdures i tonyina amb formatge Fruita de temporada	29 Crema de verdures Cigrons Fruita de temporada	30 Pèsols amb ceba Filet de pollastre enfarinat Fruita de temporada	31 Amanida de fruita Salsitxes amb patates 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 Colegiada Eva Nuñez Marmol CAT443