

Menjador escolar d'Olvan

CURS 2024-2025

PROPOSTA SOPARS DE
MARÇ

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
03 LLIURE DISPOSICIÓ	04 Crema de patata Peix al forn amb verdures Fruita de temporada	05 Escudella vegetal amb pasta integral Ou dur Fruita de temporada	06 Col i flor gratinada Truita Fruita de temporada	07 Crema de carbassa i taronja Torrada de pa amb formatge Poma al forn
10 Moniato escalivat Llenties Fruita de temporada	11 Crema de col llombarda Truita Fruita de temporada	12 Sopa amb llenties Peix Fruita de temporada	13 Mongeta tendra a l'allet Filet de pollastre enfarinat o tempeh Fruita de temporada	14 Blat forment amb tres delícies a escollir Fruita de temporada i iogurt
17 Llenties amb carbassa Peix Fruita de temporada	18 Crema de carbassa i poma Croquetes al forn Fruita de temporada	19 Escudella Truita de verdures Fruita de temporada	20 Amanida de pastanaga ratllada i poma Crestes de tonyina al forn iogurt natural	21 Verdures saltades Pa amb tomàquet i formatge Fruita de temporada
24 Crema de pastanaga i remolatxa Ou dur Fruita de temporada	25 Col i flor amb pastanaga Hamburguesa vegetal o de carn blanca Fruita de temporada	26 Hummus de pèsol negre amb bastonets de pastanaga Peix Fruita de temporada	27 Sopa de timó Ou dur Fruita de temporada	28 Amanida de poma Pizza iogurt natural amb canyella
31 Crema de carbassa Peix Fruita de temporada				

- Us convido a explorar com posar més color als vostres plats a través dels aliments : Col llombarda, remolatxa, espinacs, carbassa, proveu de fer cremes incloent aquests vegetals i li donareu un toc de color i de nutrients essencials a la vostra alimentació!
- Proposta elaborada per una Dietista-Nutricionista Col·legiada Eva Nuñez Marmol CAT443