

Menjador escolar d'Olvan

CURS 2024-2025

Proposta de Sopars ABRIL

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Pèsols amb ceba Peix Fruita de temporada	01 Crema de carbassó Tempeh saltat o pollastre saltat amb herbetes Fruita de temporada	02 Escudella de verdures i fideus integrals Truita Fruita de temporada	03 Espinacs saltats amb pastanaga Ou dur Fruita de temporada	04 Amanida de maduixes Pa amb tomàquet i formatge logurt natural
07 Verdures escalivades amb romesco Truita Fruita de temporada	08 Amanida de cogombre i tomàquet amb formatge Llenties Fruita de temporada	09 Sopa d'arròs Ou dur amb amanida de tomàquet Fruita de temporada	10 Mongeta tendra amb patata Llenties amb un raig d'oli Fruita de temporada	11 Crema de pastanaga i poma Croquetes al forn logurt natural
14 Vacances	15 Vacances	16 Vacances	17 Vacances	18 Vacances
21 Vacances	22 Sopa de verdures Cigrans Fruita de temporada	23 Tomàquet amanit amb olives i pastanaga ratllada Albergínia al forn amb tomàquet i formage gratinat Fruita de temporada	24 Pasta amb verdures Ou dur Fruita amb canyella	25 Crema de patata Hamburguesa amb amanida de tomàquet i cogombre Fruita de temporada
28 Crema de porros amb ametlla torrada molta Peix blau Fruita de temporada	29 Carbassó a la planxa o saltat amb herbetes Tempeh o filet de pollastre amb patates Fruita de temporada	30 Blat forment amb pastanaga Remenat d'ou logurt natural		

- Aquesta primavera proveu de posar un aliment de color a cada plat ara venen fruites i vegetals verds, taronges, vermells com maduixots i maduixes del maresme que ens aporten nutrients molt interessants i ja arriba la mongeta tendra i el carbassó que fa mesos que no teniem als nostres plats!
- Menú de proposta de sopars elaborat per una Dietista-Nutricionista Col·legiada Eva Nuñez Marmol CAT443