

Menjador escolar d'Olvan

CURS 2024-2025
SOPARS JUNY

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
02 Amanida de quinoa Truita Fruita de temporada	03 Sopa de síndria Croqueta vegetal Fruita de temporada	04 Crema de carbassó Peix amb patates rosses Fruita de temporada	05 Albergínia gratinada Filet de pollastre o tempeh Fruita de temporada	06 FESTA ZER
09 Crema de porros Cigrons Fruita de temporada	10 Cogombre i tomàquet amanit amb olives Salmó o peix blau Fruita de temporada	11 Amanida amb fruita Llenties iogurt natural	12 Arròs amb verdures Truita Fruita de temporada	13 Amanida Pizza de verdures Fruita de temporada
16 Amanida de tomàquet i síndria truita de patata i carbassó Fruita de temporada	17 Mongeta tendra saltada amb allet Hamburguesa vegetal o pollastre Fruita de temporada	18 crema de carbassó Truita Fruita de temporada	19 FESTA LOCAL	20 FESTA LLIURE DISPOSICIÓ
23 VACANCES	24 VACANCES	25 VACANCES	26 VACANCES	27 VACANCES
30 VACANCES				

- 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

