

Menjador escolar d'Olvan

CURS 2024-2025

SOPARS MAIG

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			01 Festa	06 Festa
05 Sopa de verdures i Sèmola Peix Fruita de temporada	06 Bròcoli amb pastanaga Truita Fruita de temporada	07 Crema de carbassó i pastanaga Filet de pollastre o tempeh Fruita de temporada	08 Amanida de fruites Peix blau petit iogurt natural	13 Arròs amb tomàquet Ou a la planxa Fruita de temporada
12 Sopa de timó Truita de verdures Fruita de temporada	13 Espirals de pasta Integral Paté de llenties amb bastonet de cogombre o carbassó tendre Fruita de temporada	14 Remenat d'espínacs Amanida de poma i remolatxa Mató	15 Trobada anglès	20 Pizza d'albergínia amb formatge i orenga Fruita de temporada amb canyella
19 Sopa de verdures Hamburguesa vegetal o pollastre Fruita de temporada	20 Peix al forn amb verdures i patates Fruita de temporada	21 Crema de verdures amb pipes i ametlles moltes Ou dur Fruita de temporada	22 Verdures al forn amb romesco Llenties Fruita de temporada	27 <i>Pollastre farcit d'espínacs i formatge al forn enciam amanit Fruita de temporada</i>
26 Amanida de cirerols i formatge cabra tendre Truita Fruita de temporada	27 Mongeta tendra saltada amb llavors moltes Peix iogurt amb fruita	28 Canelons de carbassó farcit de crema de cigrons Fruita de temporada i iogurt natural	29 Crema de carbassó, patata i ametlles Peix Fruita de temporada	Amanida de poma i pastanaga ratllada Pa amb tomàquet i peix de llauna al natural 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