

Menjador escolar d'Olvan

CURS 2025-2026
MENÚ D'OCTUBRE

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 Blat de moro escairat Peix del dia amb enciam amanit i olives Fruita de temporada	2 Arròs amb orenga Salsitxa de porc amb enciam amanit i blat de moro Fruita de temporada	3 Espaguetis amb sofregit de tomàquet, ceba i pastanaga Truita d'espínacs amb Tomàquet amanit i olives Fruita de temporada
6 Llenties amb pastanaga Truita de patates i ceba, tomàquet amanit i olives Iogurt natural	7 Escudella amb sèmola de blat de moro Croquetes de pollastre amb enciam amanit i pastanaga ratllada Fruita de temporada	8 JORNADA MOTIVACIÓ	9 Mongetes seques amb all i julivert Peix del dia amb enciam amanit Fruita de temporada	10 Patata i pèsols amb pastanaga Pollastre a la cassola amb verdures Fruita de temporada
13 Crema de verdures amb pipes Cigrons i pastanaga amb picada de tomàquet, all i julivert Iogurt natural	14 Arròs blanc amb orenga Peix del dia amb enciam amanit Fruita de temporada	15 Escudella amb sèmola de blat de moro Pit de gall d'indi a la planxa amb pastanaga i enciam amanit Fruita de temporada	16 Pèsols amb pastanaga i salsa de soja Macarrons amb sofregit de tomàquet, ceba, pastanaga i ametlles Fruita de temporada	17 Llenties sortint de l'olla Truita de carbassa amb tomàquet amanit i olives Fruita de temporada
20 Escudella amb sèmola de blat de moro Truita d'espínacs amb tomàquet amanit i olives Fruita de temporada	21 Crema de verdures amb pipes Cigrons amb picada de tomàquet, all i julivert Iogurt natural	22 Tirabuixons a la carbonara Peix del dia amb enciam amanit Fruita de temporada	23 Mongetes tendres amb vinagreta de fruits secs Cuixeta de pollastre a la planxa amb tomàquet amanit Fruita de temporada	24 Blat forment amb pèsols Vedella guisada amb verdures Fruita de temporada
27 Crema de verdures amb pipes Cigrons amb picada de tomàquet, all i julivert Iogurt natural	28 Llenties amb bròquil Peix del dia amb enciam amanit Fruita de temporada	29 Pèsols amb pastanaga Arròs a la cassola amb musclos i calamars Fruita de temporada	30 Sopa de verdures amb sèmola de blat de moro Macarrons amb sofregit de tomàquet, ceba, pastanaga i ametlles Fruita de temporada	31 Blat de moro escairat Cuixeta de pollastre a la planxa amb tomàquet i pastanaga amanida 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

