

Menjador escolar d'Olvan

CURS 2025-2026
SOPARS D'OCTUBRE

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		Crema de carbassó amb daus de formatge tendre Ou dur o truita i/o cigrons Iogurt natural	Verdures al forn Pa amb tomàquet i pernil o formatge Fruita de temporada	Sopa amb llenties Peix o cereal dins la sopa Fruita de temporada
Bledes amb patata Filet de pollastre o tempeh Fruita de temporada	Pèsols amb ceba Truita o tofu Fruita de temporada	Llenties amb verdures saltades Peix o proteïna vegetal Fruita de temporada	Bolets saltejats Ou a la planxa o llegum Iogurt amb daus de fruita	Amanida de tomàquet Pizza de verdures Fruita de temporada
Amanida de ceba, tomàquet i pastanaga Ou remenat o proteïna vegetal Fruita de temporada	Crema de carbassa Hamburguesa de carn o processat vegetal Fruita de temporada	Mongeta tendra amb pastanaga Peix enfarinat Fruita de temporada	Sopa de verdures i fideus Filet de pollastre o tempeh Fruita de temporada	Amanida d'enciam i olives Carbassó al forn farcit de bolets, verdures i formatge Mató amb nous moltes i fil de mel
Escalivada de verdures Croquetes Fruita de temporada	Pèsols amb pernil o picada d'ametlles Truita o llegum Fruita de temporada	Espinacs a la crema Filet de gall d'indi o llegum Fruita de temporada	Crema de carbassa Truita de patata i ceba o llegum Fruita de temporada	Amanida de tomàquet amb figues i formatge Torrada amb verdures escalivades

				I olives Fruita de temporada
Carbassa amb patata i moniato Truita o llegum Fruita del temps	27 Espinacs saltats amb panses i fruits secs molt Filet de pollastre o tofu Fruita de temporada	28 Escudella amb sèmola Truita de verdures o llegum Fruita de temporada	30 Crema de verdures Peix o llegum Fruita de temporada	31 Amanida i pa amb tomàquet Truita d'albergínia o hummus Iogurt natural

- Arriba la tardor i amb ella tot d'aliments que ens nodreixen per afrontar el canvi estacional, aprofitem-los! carbassa, figues, moniatos, fulles verdes... que omplen de color i nutrients els nostres plats.
- Veureu que en aquesta proposta de sopars de segon hi ha una opció alterna per aquelles persones que no mengen carns, peix o ou.
- Proposta de sopar elaborada per una Dietista-Nutricionista Colegiada Eva Nuñez Marmol CAT443