

Menjador escolar d'Olvan

CURS 2025-2026
MENÚ DE SETEMBRE

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
0 1	0 2	0 3	0 4	05
Sopa de síndria amb menta Ou dur logurt natural	0 8 Crema de verdures Peix al forn Fruita de temporada	1 0 Arròs saltat amb verdures Ou a la planxa Fruita de temporada	1 1 FESTIU	12 Amanida de cogombre i olives Llenties amb un raigo d'oli logurt natural
1 5 Verdures al forn Truita de formatge Fruita de temporada	1 6 Sopa amb pèsols i pasta integral logurt natural amb fruita i llavors moltes	1 7 Crema de verdures Truita o ou a la planxa Fruita de temporada	1 8 Amanida amb tomàquet i daus de síndria amb formatge fresc Peix Fruita de temporada	19 Verdures al vapor Pollastre o tempeh Fruita de temporada
2 2 Sopa de verdures Llesca de pa amb tomàquet i formatge Fruita de temporada	2 3 Cus cus amb carbassa Peix Fruita de temporada	2 4 Verdures saltades Remenat d'ou logurt natural	2 5 Crema de carbassa Pollastre o tempeh Fruita de temporada	26 Hummus de cigró amb remolatxa i bastonets de pa i pastanaga logurt amb Fruita de temporada
2 9 Mongeta tendra amb pastanaga Peix blau Fruita de temporada	3 0 Crema de verdures amb llavors moltes Ou dur logurt natural amb daus de fruita			

- Benvingudes a un nou curs! un nou inici sempre ens porta tornar a començar i agafar bons hàbits després del descans de l'estiu, us animem a que tingueu de guia aquestes propostes de sopars a casa per planificar-vos i cuidar-vos.
- Proposta de sopar elaborada per Eva Nuñez Marmol Dietista-Nutricionista Colegiada CAT443

