

Menjador escolar d'Olvan

CURS 2025-2026
SOPARS DE NOVEMBRE

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Lliure disposició 03	Crema de moniato Truita o llegum Fruita de temporada 04	Quinoa amb verduretes Peix enfarinat o tofu saltat Fruita de temporada 05	Col amb patata i daus de pernil o ametlles saltades Filet de pollastre o tempeh Fruita de temporada 06	Verdures al forn Pa amb tomàquet i formatge Fruita de temporada 07
Crema de pastanaga amb pipes Truita o llegum Fruita de temporada 10	Escudella amb fideus integral Salsitxes o llegum Fruita de temporada 11	Col amb patata aixafada Peix a la planxa o llegum Fruita de temporada 12	Sopa de fideus Filet de pollastre o tempeh Amb pastanaga ratllada Fruita de temporada 13	Crema de carbassa amb daus de poma verda Filet de peix al forn o proteic vegetal Fruita de temporada 14
Sopa vegetal amb sèmola Filet de pollastre o llegum dins la sopa Fruita de temporada 17	Crema de carbassa Truita amb pastanaga al vapor o llegum Fruita de temporada 18	Amanida de pastanaga ratllada i olives Filet de peix o tempeh amb moniato Fruita de temporada 19	Arròs amb verdures Ou a la planxa o proteic vegetal Fruita de temporada 20	Carbassa al forn amb herbes i oli d'oliva Truita de patata o llegum Fruita de temporada 21
Sopa de verdures i fideus Peix o proteic vegetal Fruita de temporada 24	Verdura al vapor Llenties amb un raig d'oli logurt natural 25	Crema de verdures amb daus de formatge o ametlles moltes Ou dur o llegum Fruita de temporada 26	Pa amb tomàquet i amanida Hamburguesa o proteic vegetal Fruita de temporada 27	Mongeta amb patata Truita al gust o llegum Fruita de temporada 28

-
- Per sopar el nostre cos necessita aliments de fàcil digestió, com sopes, cremes o verdures i una proteïna de qualitat que pot ser vegetal o animal.
 - La beguda ideal és l'aigua.
 - Proposta elaborada per Eva Nuñez Marmol CAT443 Dietista-Nutricionista Colegiada