

Menjador escolar d'Olvan

CURS 2025-2026
MENÚ DE NOVEMBRE

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
03 Lliure disposició	04 Escudella amb sèmola de blat de moro Peix del dia amb enciam amanit Fruita de temporada	05 Arròs amb orenga Salsitxa de pollastre amb pastanaga ratllada i blat de moro Fruita de temporada	06 Crema de verdures amb pipes Cigrons amb picada de tomàquet, all i julivert logurt natural	07 Espaguetis amb sofregit de tomàquet ceba i pastanaga Croquetes de pollastre amb enciam amanit Fruita de temporada
10 Llenties amb bròquil Macarrons amb sofregit de tomàquet, ceba, pastanaga i ametlles Fruita de temporada	11 Crema de verdures amb pipes Cigrons amb picada de tomàquet, all i julivert logurt natural	12 Blat forment amb pèsols Hamburguesa de vedella amb enciam amanit i olives Fruita de temporada	13 Blat de moro escairat Peix del dia amb enciam amanit i blat de moro Fruita de temporada	14 Pèsols amb pastanaga i salsa de soja Truita de carbassa amb tomàquet amanit i olives Fruita de temporada
17 Arròs amb sofregit de tomàquet i verdures Truita d'espínacs amb tomàquet amanit i olives Fruita de temporada	18 Escudella amb sèmola de blat de moro Peix del dia amb enciam amanit Fruita de temporada	19 Crema de verdures amb pipes Cigrons amb picada de tomàquet, all i julivert logurt natural	20 Patata i mongeta amb maionesa Cuixeta de pollastre a la planxa amb pastanaga ratllada i olives Fruita de temporada	21 Tirabuixons amb sofregit de tomàquet, ceba i pastanaga Calamars a la romana amb enciam amanit Fruita de temporada
24 Crema de verdures amb pipes Cigrons amb picada de tomàquet, all i julivert logurt natural	5 Blat forment amb pèsols Truita d'espínacs amb tomàquet amanit i olives Fruita de temporada	26 Llenties amb bròquil Peix del dia amb enciam amanit Fruita de temporada	27 Sopa de verdures amb sèmola de blat de moro Macarrons amb sofregit de tomàquet, ceba, pastanaga i ametlles Fruita de temporada	28 Arròs amb orenga Pit de pollastre amb puré de moniato Fruita de temporada

- o En els àpats s'inclou: pa integral i aigua. Fruita: pera, poma, préssec, mandarina, plàtan, taronja, maduixes, prunes, cireres síndria, meló...
- o 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,...
- o El sofregit: Ceba, all i tomàquet, ceba, all, pastanaga i tomàquet, ceba, all, pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet.
- o La vedella és de ramats de la nostra comarca el Berguedà.
- o Els menús vegetarians i vegans són adaptats amb les opcions proteiques corresponents.
- o Els al·lèrgens els teniu marcats en negreta i colors al menú: **llet** | **ou** | **fruits secs** | **gluten** | **soja** | **api** | **peix**
- o Menú revisat per una Dietista-Nutricionista Colegiada Eva Nuñez Marmol CAT443

