

Menjador escolar d'Olvan

CURS 2025-2026
MENÚ DE NOVEMBRE

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
01 Arròs amb orenga Trita de carbassa i ceba amb tomàquet amanit i olives Fruita de temporada	02 Escudella amb sèmola de blat de moro Peix del dia amb enciam amanit Fruita de temporada	03 Crema de verdures amb pipes Cigrons amb picada de tomàquet, all i julivert logurt natural	04 Blat forment amb pèsols Pit de pollastre amb enciam amanit i olives Fruita de temporada	05 Patata, mongeta i pastanaga Hamburguesa de vedella amb moniato fregit Fruita de temporada
08 Festiu	09 Pèsols amb pastanaga i salsa de soja Macarrons amb sofregit de tomàquet, ceba, pastanaga i ametlles Fruita de temporada	10 Escudella amb sèmola de blat de moro Peix del dia amb enciam amanit Fruita de temporada	11 Crema de verdures amb pipes Cigrons amb picada de tomàquet, all i julivert logurt natural	12 Blat forment Pollastre al forn amb forn amb tomàquet, ceba i pastanaga Fruita de temporada
15 Arròs amb sofregit de tomàquet, ceba i pastanaga Salsitxa de porc amb pastanaga ratllada i blat de moro Fruita de temporada	16 Sopa de verdures amb sèmola de blat de moro Cigrons amb picada de tomàquet, all i julivert logurt natural	17 Llenties amb bròquil Peix del dia amb enciam amanit i blat de moro Fruita de temporada	18 Blat de moro escairat Cuixeta de pollastre amb tomàquet amanit Fruita de temporada	19 Espaguetis amb sofregit de tomàquet ceba i pastanaga Calamars a la romana amb patates xips i olives Torrans i neules
22 Vacances	23 Vacances	24 Vacances	25 Vacances	26 Vacances
29 Vacances	30 Vacances	31 Vacances	Vacances	Vacances

- 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 vedella és de ramats de la nostra comarca el Berguedà.
- Els menús vegetarians i vegans són adaptats amb les opcions proteiques corresponents.
- 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

