

Menjador escolar d'Olvan

CURS 2025-2026
PROPOSTA DE SOPARS DE
FEBRER

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
02 Crema de col i flor Filet de pollastre o tempeh Fruita de temporada	03 Amanida de poma, remolatxa i pastanaga Llenties amb verdures logurt natural (vegetal) o mató	04 Verdures al forn Croquetes Fruita del temps amb canyella	05 Sopa de fideus i pèsols Truita o tofu saltat a la paella Fruita de temporada	06 Arròs amb verdures Peix enfarinat o llenties Fruita de temporada
09 Crema de carbassa i taronja Peix o processat vegetal Fruita de temporada	10 Col i flor amb beixamel Filet de pollastre o tempeh Fruita de temporada	11 Sopa o escudella Ou dur o llegum logurt natural (vegetal) o mató	12 Espinacs amb panses i fruits secs molts Salsitxa o tofu saltat Fruita de temporada	13 Albergínia enfarinada Truita de patata o de verdures o llegum Fruita de temporada
16 Lliure disposició	17 Escudella Saltat de verdures i daus de pernil de gall d'indi o tofu Fruita de temporada	18 Amanida de fruita Truita o llegum logurt natural (vegetal)	19 Carbassa al forn amb herbes i formatge o llevat nutricional Crestes de verdures o amb ou Fruita de temporada	20 Crema de carbassa i daus de poma verda Pa amb tomàquet i formatge o pernil o hummus Fruita de temporada
23 Sopa de verdures Processat vegetal o truita Fruita de temporada	24 Amanida amb daus de poma, formatge fresc i nous moltes Peix o tofu Fruita de temporada amb canyella	25 Crema de verdures Filet de pollastre o tempeh Gelatina de fruita casolana	26 Sopa amb arròs Peix al forn amb verdures Fruita de temporada	27 Verdures al forn Hamburguesa o processat vegetal Fruita de temporada

○

○ A l'hivern és important tenir en compte la hidratació, aigua, infusions, brous, sopes, cremes ens hidraten i ens donen nutrients interessants!

Proposta elaborada per una Dietista-Nutricionista Colegiada Eva Nuñez Marmol CAT443



