

# Menjador escolar d'Olvan

CURS 2025-2026  
MENÚ DE GENER

| Dilluns                                                                                                                   | Dimarts                                                                                            | Dimecres                                                                                                                  | Dijous                                                                                                                                       | Divendres                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                           |                                                                                                    |                                                                                                                           | 01<br><b>VACANCES</b>                                                                                                                        | 02<br><b>VACANCES</b>                                                                                                          |
| 05<br><b>VACANCES</b>                                                                                                     | 06<br><b>VACANCES</b>                                                                              | 07<br><b>VACANCES</b>                                                                                                     | 08<br>Arròs amb orenga<br>Croquetes de pernil amb tomàquet<br>amanit i olives<br>Fruita de temporada                                         | 09<br>Espaguetis amb sofregit<br>de tomàquet i ceba<br>Peix del dia amb enciam<br>amanit i blat de moro<br>Fruita de temporada |
| 12<br>Llenties amb bròquil<br>Macarrons amb sofregit de<br>tomàquet, ceba,<br>pastanaga i ametlles<br>Fruita de temporada | 13<br>Blat forment amb pèsols<br>Peix del dia amb enciam amanit<br>Fruita de temporada             | 14<br>Escudella amb sèmola de<br>blat de moro<br>Truita d'espínacs amb tomàquet<br>amanit i olives<br>Fruita de temporada | 15<br>Crema de verdures amb pipes<br>Cigróns amb picada de<br>tomàquet, all i julivert<br>logurt natural                                     | 16<br>Patata i mongeta amb maionesa<br>Cuixeta de pollastre amb<br>pastanaga amanida<br>Fruita de temporada                    |
| 19<br><b>Lliure disposició</b>                                                                                            | 20<br><b>FESTIU</b>                                                                                | 21<br>Arròs amb sofregit de tomàquet,<br>ceba i pastanaga<br>Peix del dia amb enciam amanit<br>Fruita de temporada        | 22<br>Escudella amb sèmola de<br>blat de moro<br>Pollastre al forn amb verdures<br>Fruita de temporada                                       | 23<br>Crema de verdures amb pipes<br>Cigróns amb picada de<br>tomàquet, all i julivert<br>logurt natural                       |
| 26<br>Crema de verdures amb pipes<br>Cigróns amb picada de<br>tomàquet, all i julivert<br>logurt natural                  | 27<br>Arròs amb orenga<br>Truita d'espínacs amb tomàquet<br>amanit i olives<br>Fruita de temporada | 28<br>Escudella amb sèmola de<br>blat de moro<br>Salsitxa de porc amb patates xips<br>Fruita de temporada                 | 29<br>Pèsols amb pastanaga i<br>salsa de soja<br>Macarrons amb sofregit de<br>tomàquet, ceba,<br>pastanaga i ametlles<br>Fruita de temporada | 30<br>Blat de moro escairat<br>Daus de pollastre saltat amb<br>sèsam i enciam amanit<br>Fruita de temporada                    |

- 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

