

Menjador escolar d'Olvan

CURS 2025-2026
PROPOSTA DE SOPARS DE
MARÇ

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
02 Crema de verdures amb pipes mòltes Hamburguesa de carn o tofu Fruita de temporada	03 Amanida Llenties amb un raig d'oli logurt amb pera cuïta amb canyella	04 Sopa de fideus Pa i formatge i/o nous Fruita de temporada	05 Espinacs amb panses Peix o tempeh amb arròs Fruita de temporada	06 Arròs saltat amb verdures Ou a la planxa o llegum Fruita de temporada
09 Col amb patata Salsitxes o tofu saltat Fruita de temporada	10 Crema de verdures Peix o tempeh amb patata al forn Fruita de temporada	11 Amanida amb taronja i pipes mòltes Llenties logurt natural	12 Sopa de verdures/ pollastre Trita de espinacs o llegum Fruita de temporada	13 Verdures al forn amb romesco Remenat d'ou o llegum Fruita de temporada
16 Verdures al vapor Peix o tempeh Fruita de temporada	17 Escudella Trita Fruita de temporada	18 Crema de carbassa Hamburguesa de pollastre o tofu Fruita de temporada amb canyella	19 Albergínia al forn amb formatge Trita Fruita de temporada	20 Amanida Entrepà al gust logurt natural
23 Crema de verdures Trita de patata Fruita de temporada	24 Brocoli amb pastanaga Llegum Fruita de temporada	25 Amanida Peix o tempeh logurt natural amb fruits secs mòlts o en crema	26 Espirals de pasta amb verdures ou dur o tofu saltat Fruita de temporada	27 Carxofes laminades amb ametlla o pernil Arròs amb daus de pollastre o tempeh Fruita de temporada
30 FESTIU	31 FESTIU			

- L'aigua és la beguda ideal per el nostre organisme.
- Aquests dies que comença a venir més calor i sol, i gaudim de la natura amb caminades i esport podem afegir un raig de llimona, i un raig d'aigua de mar per fer un isotònic natural i tenir més minerals.
- Proposta elaborada per una Dietista-Nutricionista Colegiada Eva Nuñez Marmol CAT443