

Menjador escolar d'Olvan

CURS 2025-2026

MENÚ DE MARÇ

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
02 Macarrons amb sofregit de tomàquet i ceba Truita de carbassa i ceba amb tomàquet amanit i olives Fruita de temporada	03 Escudella amb sèmola de blat de moro Peix del dia amb enciam amanit Fruita de temporada	04 Crema de verdures amb pipes Cigrons amb picada de tomàquet, all i julivert logurt natural	05 Blat forment amb pèsols Pit de pollastre amb enciam amanit i olives Fruita de temporada	06 Mongetes tendres i pastanaga Rodó de vedella al forn amb patates Fruita de temporada
09 Crema de verdures amb pipes Cigrons amb picada de tomàquet, all i julivert logurt natural	10 Blat de moro escairat Truita d'espínacs amb tomàquet amanit i olives Fruita de temporada	11 Escudella amb sèmola de blat de moro Peix del dia amb enciam amanit Fruita de temporada	12 Mongetes del ganxet amb oli d'all i julivert Macarrons amb sofregit de tomàquet, ceba, pastanaga i ametlles Fruita de temporada	13 Pèsols amb pastanaga Cuixeta de pollastre amb enciam amanit Fruita de temporada
16 Escudella amb sèmola de blat de moro Croquetes de pernil amb tomàquet amanit i olives Fruita de temporada	17 Crema de verdures amb pipes Cigrons amb picada de tomàquet, all i julivert logurt natural	18 Llenties amb bròquil Peix del dia amb enciam amanit i blat de moro Fruita de temporada	19 Arròs amb orenga Pollastre al forn amb verdures Fruita de temporada	20 Espaguetis a la carbonada Truita de carbassa amb pastanaga ratllada Fruita de temporada
23 Arròs amb orenga Salsitxa de porc amb enciam amanit i blat de moro Fruita de temporada	24 Escudella amb sèmola de blat de moro Peix del dia amb enciam amanit Fruita de temporada	25 Pèsols amb pastanaga Cuixeta de pollastre a la planxa amb tomàquet amanit i olives Fruita de temporada	26 Crema de verdures amb pipes Mongetes del ganxet de desgranar amb picada de tomàquet, all i julivert logurt natural	27 Llenties amb un raig d'oli Truita d'espínacs amb tomàquet amanit i olives Fruita de temporada
30 FESTIU	31 FESTIU			

- 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

