

Menjador escolar d'Olvan

CURS 2025-2026
PROPOSTA SOPARS
D'ABRIL

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		Vacances 0 1	Vacances 0 2	Vacances 03
Vacances 0 6	Pèsols amb ceba i fruits secs mòlts Trita o remenat o tempeh Fruita de temporada 0 7	Amanida amb taronja i panses Pollastre o processat vegetal iogurt natural 0 8	Verdures al forn Peix blau o tempeh Fruita amb canyella 0 9	Crema de verdures Torrada amb hummus Fruita de temporada 10
Saltat de verdures Llenties amb un raig d'oli iogurt natural 1 3	Sopa de fideus i verdures Trita o tofu Fruita de temporada 1 4	Carxofes al forn Croquetes amb tomàquet amanit Mató o iogurt vegetal 1 5	Espinacs amb panses i ametlles mòltes Ou dur Fruita de temporada 1 6	Amanida amb olives Pizza Fruita de temporada 17
Crema de verdures Ou remenat o tofu a daus saltat Fruita de temporada 2 0	Espirals amb espinacs, tomàquet i olives Peix o tempeh Fruita de temporada 2 1	Verdura al vapor Hamburguesa de pollastre o vegetal Fruita de temporada 2 2	Sopa de verdures i arròs Trita de verdures Fruita de temporada 2 3	Amanida de tomàquet Enrotllat de verdures i pollastre o tempeh Fruita de temporada 24

Amanida de pastanaga ratllada, remolatxa i poma Trita de patata tofu Mató o iogurt vegetal	2 7	Verdures escalivades Peix al forn amb patates o processat vegetal Fruita de temporada	2 8	Crema de pastanaga amb daus de poma Ous durs o cigrons Fruita del temps	2 9	Alberginia amb tomàquet i formatge al forn Salsitxes de carn o vegetals Fruita de temporada	3 0
--	----------------------	---	----------------------	--	----------------------	--	----------------------

- Ara que arriba temps de gaudir d'estar fora, al cos li convé aliments que cuiden la pell com els que ens ofereix la natura : pèsols, faves, maduixes, pastanaga, remolatxa...
- Proposta elsborada per Eva Nuñez Marmol Dietista-Nutricionista CAT443