

# Menjador escolar d'Olvan

CURS 2025-2026

MENÚ D'ABRIL

| Dilluns   | Dimarts   | Dimecres  | Dijous  | Divendres  |
|---|---|---|---|--|
|   |   | 01<br><b>Vacances</b>   | 02<br><b>Vacances</b>   | 03<br><b>Vacances</b>  |
| 06<br><b>Vacances</b>   | 07<br>Crema de verdures amb pipes<br>Cigrons amb picada de tomàquet, all i julivert<br>Fruita de temporada  | 08<br>Escudella amb sèmola de blat de moro<br>Peix del dia amb enciam amanit<br>Fruita de temporada   | 09<br>Llenties sortint de l'olla<br>Trita d'espínacs amb tomàquet amanit i olives<br>logurt natural                       | 10<br>Arròs amb orenga<br>Cuixeta de pollastre amb enciam amanit<br>Fruita de temporada                        |
| 13<br>Pèsols amb pastanaga<br>Macarrons amb sofregit de tomàquet, ceba, pastanaga i ametlles<br>Fruita de temporada | 14<br>Blat de moro escairat<br>Peix del dia amb enciam amanit<br>Fruita de temporada                        | 15<br>Crema de verdures amb pipes<br>Cigrons amb picada de tomàquet, all i julivert<br>logurt natural | 16<br>Blat forment amb salsa de soja<br>Cuixeta de pollastre amb pastanaga ratllada i blat de moro<br>Fruita de temporada | 17<br>Escudella amb sèmola de blat de moro<br>Hamburguesa de porc amb Patates fregides<br>Fruita de temporada  |
| 20<br>Escudella amb sèmola de blat de moro<br>Mandonguilles guisades amb verdures<br>Fruita de temporada            | 21<br>Arròs amb orenga<br>Cigrons amb picada de tomàquet, all i julivert<br>logurt natural                  | 22<br>Sopa de peix amb fideus<br>Trita d'espínacs amb tomàquet amanit i olives<br>Fruita de temporada | 23<br>Crema de verdures amb pipes<br>Peix del dia amb enciam amanit i blat de moro<br>Fruita de temporada                 | 24<br>Tirabuixons a la carbonada<br>Pit de pollastre a la planxa amb pastanaga ratllada<br>Fruita de temporada |
| 27<br>Crema de verdures amb pipes<br>Cigrons amb picada de tomàquet, all i julivert<br>logurt natural               | 28<br>Escudella amb sèmola de blat de moro<br>Cuixeta de pollastre amb enciam amanit<br>Fruita de temporada | 29<br>Blat forment amb pèsols<br>Peix del dia tomàquet amanit<br>Fruita del temps                     | 30<br>Mongetes seques del ganxet<br>Macarrons amb sofregit de tomàquet, ceba, pastanaga i ametlles<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