

Menjador escolar d'Olvan

CURS 2025-2026
PROPOSTA SOPARS MAIG

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				01
				Festiu
Crema de pastanaga amb daus de poma Peix o tofu saltat Fruita de temporada	Amanida de llenties Ou dur o tofu iogurt natural	Mongeta tendra saltada Croquetes vegetals Fruita de temporada	Sopa de verdures Truita o llegum Fruita de temporada	Amanida de tomàquet i olives Pa amb tomàquet amb formatge o untable d'albergínia Fruita de temporada
Blat forment amanit amb tomàquet Peix o tempeh Fruita de temporada	Crema de verdures amb nous mòltes Filet de pollastre o tofu Fruita de temporada	Crema d'espàrrecs Truita de patata o llegum Mató o iogurt natural	Amanida de maduixes i tomàquet Peix o llegum Fruita de temporada	Verdures al forn amb romesco Truita o remenat o tempeh Fruita de temporada
Crema de verdures Ou dur o llegum Fruita de temporada	Espinacs amb picada de fruits secs Tempeh saltat o daus de pernil Fruita de temporada amb canyella	Amanida de cogombre, tomàquet i remolatxa Peix petit enfarinat Fruita de temporada	Trobada Zer	Arròs amb tomàquet Hamburguesa o processat vegetal amb amanida Fruita de temporada
Amanida de remolatxa cuita amb formatge de cabra o picada de fruit sec Arròs amb tempeh o ou a la planxa Fruita de temporada	Bastonets de verdures amb hummus Peix o tofu Fruita de temporada	Crema de verdures Truita d'albergínia iogurt natural	Espirals amb verdures Peix o llegum Fruita de temporada	Festa Zer

- Ben entrada la primavera ja tenim més varietat de vegetals i fruites que podem incloure al dia a dia.
- Sopars proposats per una Dietista-Nutricionista Colegiada Eva Nuñez Marmol CAT443

