

Menjador escolar d'Olvan

CURS 2026-2027
PROPOSTA SOPARS DE
SETEMBRE

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	01	02	03	04
07	08 Crema de carbassó Ou dur o llegum Fruita de temporada	09 Espirals amb verdures Peix petit o tofu saltat Fruita de temporada	10 Amanida de tomàquet amb formatge o llavors Pollastre o tempeh Fruita de temporada	11 FESTIU
14 Albergínia i carbassó al forn amb patata Truita o llegum Fruita de temporada	15 Amanida de cogombre i olives Pa amb tomàquet i formatge o hummus logurt natural o vegetal	16 Verdures saltades Truita de patata i carbassó o tempeh Fruita de temporada	17 Sopa de síndria i menta Peix a escollir o tofu saltat logurt natural o vegetal	18 Albergínia al forn amb tomàquet i formatge o semblant vegetal Llegum a escollir Fruita de temporada
21 Crema de verdures i crostons de pa i pipes Filet de pollastre o tempeh Fruita de temporada	22 Carbassó a la planxa Llenties Fruita de temporada	23 Verdures al vapor Truita de patata logurt amb fruita de temporada	24 Cus cus amb verdures Hamburguesa vegetal o de carn Fruita de temporada	25 Cus cus amb verdures Ou dur o llegum Fruita de temporada
28 Amanida de tomàquet cirerol amb formatge o sembkant vegetal i orenga Truita o tofu Fruita de temporada	29 Sopa amb fideus i verdures Pollastre o llegum Fruita de temporada	30 Crema de carbassó Croquetes al forn Fruita de temporada		

-
-

Al setembre encara tenim molta varietat i colors d'estiu als plats, aprofiteu-los per enriquir-nos de vitamines i minerals! A més colors al plat més nutrients!
Proposta elaborada per una Dietista-Nutricionista Col·legiada Eva Nuñez Marmol CAT443