

IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

PRIMÀRIA

FEBRER

CURS 2016-2017



S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1	2
		<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb patata i verdures · Truita de pastanaga s/lactosa i amanida d'enciams · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de bleda, carbassa i patata gratinat amb pa ratllat · Llom a la planxa amb amanida d'enciams i sèsam torrat · logurt de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies amb truita s/lactosa · Lluç al forn amb ceba i patata · Fruita del temps
	6	7	8	9
<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porros amb crostonets · Pastís de mill i carns amb beixamel s/lactosa · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis a la carbonara s/lactosa · Bacallà al forn amb ceba i tomàquet · logurt de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Pollastre arrebossat amb patates fregides · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del ganxet guisada amb verdures · Truita de patates s/lactosa amb amanida d'enciams i pipes de girasol · logurt de soja amb mel 	<ul style="list-style-type: none"> · Escudella completa · Sopa de pasta · Pilota s/lactosa, verdures cigrons · Fruita del temps
	13	14	15	16
<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb costelló i verdures · Truita de calçots s/lactosa i amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern amb crostonets · Lassanya de carns amb beixamel s/lactosa · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons a la napolitana · Maires arrebossades amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Guisat de lleties amb patata i verdures · Pollastre al curri amb poma · logurt de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de col i patata amb oli d'all · Fricandó de vedella amb xampinyons · Fruita del temps
	20	21	22	23
<ul style="list-style-type: none"> · Fideus a la cassola amb sèpia · Carn magra guisada amb pastanaga i patata · logurt de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de galets · Pilota de vedella s/lactosa amb salsa de peres · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats s/lactosa amb ceba i patata · Croquetes de lluç s/lactosa amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps 	<p>Dijous Gras</p> <ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb costelló i verdures · Truita de butifarra s/lactosa amb amanida d'enciams i olives · logurt de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de porros amb "kikos" · Pizza de tomàquet, verdures i pernil dolç · Fruita del temps
	27	28		
<p>FESTA DE LLIURE</p> <p>DISPOSICIÓ</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb verdures · Salsitxes amb tomàquet i patates xips · Fruita del temps 			

Tots els plats estan elaborats per les cuineres del centre, Juani, Mari, Sol i Asun, a partir d'ingredients frescos, ecològics, de proximitat i de temporada. Les amanides es fan amb enciams variats i altres ingredients segons temporada: cogombre, tomàquet, olives, pastanaga, remolatxa, pipes de girasol, sèsam torrat, llavors de lli i germinats.

Menús elaborats i revisats per Joan Maria Ribas Framis i Gabor Smit (ADITEC: 0009)