

IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

FEBRER

CURS 2016-2017



CELÍAC

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1	2
		<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb patata i verdures · Truita de formatge i amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de bleda, carbassa i patata gratinat · Llom a la planxa amb amanida d'enciams i sèsam torrat · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies · Lluç al forn amb ceba i patata · Fruita del temps
			8	9
<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porros amb crostonets de pa s/gluten · Pastís de mill i carns s/gluten gratinat amb beixamel s/gluten · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons d'arròs a la napolitana · Pollastre guisat amb poma i curri · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del ganxet guisada amb verdures · Truita de patates amb amanida d'enciams i pipes de girasol · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral a la cassola amb verdures · Maires arrebossades amb farina de cigrons i amanida d'enciams i germinats · logurt amb mel 	<ul style="list-style-type: none"> · Escudella completa Sopa de pasta s/gluten · Pilota s/gluten, verdures i cigrons · Fruita del temps
			15	16
<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Truita de calçots i amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern amb crostonets de pa s/gluten · Lasanya s/gluten de carns gratinada amb beixamel s/gluten · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis d'arròs a la carbonara · Bacallà al forn amb ceba i tomàquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Guisat de lleties amb patata i verdures · Escalopa de pollastre arrebosada amb farina d'arròs i amanida d'enciams · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de col i patata amb oli d'all · Fricandó de vedella arrebosat amb farina de cigrons i xampinyons · Fruita del temps
			22	23
<ul style="list-style-type: none"> · Fideus d'arròs a la cassola amb sèpia · Carn magra guisada amb pastanaga i patata · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de pasta s/gluten · Pilota de vedella s/gluten amb salsa de peres · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb ceba i patata · Croquetes de lluç s/gluten arrebosades amb farina de cigrons i amanida d'enciams · Fruita del temps 	<p>Dijous Gras</p> <ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb costelló, verdures i formatge · Truita de butifarra amb amanida d'enciams i olives · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de porros amb "kikos" · Pizza s/gluten de tomàquet, pernil dolç i mozzarella · Fruita del temps
<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, Ana, Marta, Rosa i Marga, a partir d'ingredients frescos, ecològics, de proximitat i de temporada. Les amanides es fan amb enciams variats i altres ingredients segons temporada: cogombre, tomaquet, 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)