

IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

FEBRER

CURS 2016-2017



OVO-LACTO-VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1	2
		<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb verdures · Truita de formatge i amanida d'enciams i pastanaga · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de bleda, carbassa i patata gratinat · Seità a la planxa amb amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies amb mortadel·la de tofu · Croquetes de carbassa i formatge amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
	6	7	8	9
<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porros amb crostonets · Pastís de mill i picada vegetal gratinat amb beixamel · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons a la napolitana · Cigrons saltejats amb patata i espinacs · 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 · Vegenugets de tofu i formatge amb patates fregides · logurt amb mel 	<ul style="list-style-type: none"> · Escudella vegetal · Sopa de verdures amb pasta · Pilota vegetal, verdures i cigrons · Fruita del temps
	13	14	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 · Lassanya de picada vegetal i arròs integral gratinada amb beixamel · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis a la carbonara vegetal · Hummus amb bastonets de pastanaga i pipes de carbassa · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Guisat de lleties amb patata i verdures · Seità arrebossat amb amanida d'enciams i pipes de girasol · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de col i patata amb oli d'all · Fricandó de tofu amb xampinyons · Fruita del temps
	20	21	22	23
<ul style="list-style-type: none"> · Fideus a la cassola amb verdures · Hamburguesa de tofu i shiitake a la planxa amb salsa de ceba i amanida d'enciams i pastanaga · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de verdures amb fideus i mongetes del carai · Seità Guisat amb pastanaga, ceba i tomàquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb ceba i patata · Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps 	<p>Dijous Gras</p> <ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb verdures i formatge · Truita amb salsitxa de tofu i mongeta del ganxet amb amanida d'enciams i olives · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de porros amb "kikos" mòlts · Pizza de tomàquet, verdures i mozzarella · Fruita del temps
	27	28		
<p>FESTA DE LLIURE</p> <p>DISPOSICIÓ</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb verdures · Salsitxes de tofu 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, 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)