

# IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

FEBRER

CURS 2016-2017



**S/LACTOSA**

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

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)