

# IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

MARÇ

CURS 2016-2017



**CELÍAC**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1	2
		<ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons d'arros a la napolitana</li> <li>· Bacallà al forn amb ceba i tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Trinxat de bleda, carbassa i patata</li> <li>· Lassanya s/gluten de carns gratinada amb beixamel s/gluten</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de lleties vermelles i verdures</li> <li>· Pollastre arrebossat amb farina de cigro i amanida d'enciams i olives</li> <li>· logurt</li> </ul>
	6	7	8	9
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Col i patata amb oli d'alls</li> <li>· Pastis de mill i carns gratinat amb beixamel s/gluten</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral amb tomàquet</li> <li>· Gall dindi guisat amb pastanaga i xampinyons</li> <li>· logurt amb mel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de pasta s/gluten</li> <li>· Luç al forn amb patata i ceba</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons guisats amb verdures</li> <li>· Truita de patates i amanida d'enciams i sèsam torrat</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Fideus d'arròs a la cassola amb verdures</li> <li>· Butifarra al forn amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
	13	14	15	16
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis d'arros amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomàquet</li> <li>· Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciams i pipes</li> <li>· logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de peix amb arròs</li> <li>· Llom a la planxa amb patates xips</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porro</li> <li>· Maires arrebossades amb farina de cigro i amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs a la cassola amb costelló</li> <li>· Truita de formatge i amanida d'enciams i olives</li> <li>· logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Lleties guisades amb patata i verdures</li> <li>· Pollastre guisat amb porro i patata</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
	20	21	22	23
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Pastís de patata, tonyina, ou dur i de tomàquet</li> <li>· Guisat de carn magra amb pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons d'arros a la bolonyesa</li> <li>· Truita de calçots amb amanida d'enciams i pipes de girasol</li> <li>· Formatge amb codony</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Escudella completa Sopa de pasta s/gluten</li> <li>· Pilota s/gluten, verdures i mongeta del carai</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies</li> <li>· Verat al forn amb all i julivert, ceba i tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures amb crostonets de pa s/gluten</li> <li>· Escalopa de vedella arrebossada amb farina de cigro amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· logurt</li> </ul>
	27	28	29	30
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Lleties guisades amb xoriço</li> <li>· Hamburguesa de pollastre a la planxa i amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral a la cassola amb espinacs</li> <li>· Carn magra arrebossada amb farina de cigro i amanida d'enciams i poma</li> <li>· logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis d'arròs a la carbonara vegetal</li> <li>· Bacallà al forn amb ceba i tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Bròcoli, col-liflor i patata gratinats amb beixamel s/gluten</li> <li>· Fricandó de vedella arrebossat amb farina de cigro amb pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de verdures amb fideus d'arròs i sèmola de blat de moro</li> <li>· Pizza s/gluten amb pernil dolç, tomàquet i formatge</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
				31

Tots els plats estan elaborats per les cuineres del centre, Ana, Marta 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)