

# IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

MARÇ

CURS 2016-2017



**S/LACTOSA**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1	2
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrons 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 de carns amb beixamel de civada</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 amanida d'enciams i olives</li> <li>logurt de soja</li> </ul>
	6	7	8	9
<ul style="list-style-type: none"> <li>Col i patata amb oli d'alls</li> <li>Pastís de mill i carns gratinat amb beixamel de beguda de civada</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 de soja amb mel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de galets</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 s/lactosa de patates i amanida d'enciams i sèsam torrat</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fideus 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 amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomàquet</li> <li>Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciams i pipes</li> <li>logurt de soja</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 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 a la francesa s/lactos i amanida d'enciams i olives</li> <li>logurt de soja</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 a la bolonyesa</li> <li>Truita de calçots amb amanida d'enciams i pipes de girasol</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Escudella completa</li> <li>Pilota s/lactosa, verdures i mongeta del carai</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs 3 delícies amb truita s/lactosa</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</li> <li>Escalopa de vedella amb amanida d'enciams i olives</li> <li>logurt de soja</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 i amanida d'enciams i poma</li> <li>logurt de soja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Espaguetis a la carbonara vegetal amb beguda 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>Bròcoli, col-liflor i patata amb beixamel amb beguda de civada</li> <li>Fricandó de vedella amb pastanaga</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de verdures amb fideus i sèmola de blat de moro</li> <li>Pizza amb pernil dolç i tomàquet</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>
				31

Tots els plats estan elaborats per l'equip de cuina Ana, Marta, Marga i Rosa, 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)