

# IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

PRIMÀRIA

MARÇ

CURS 2016-2017



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 gratinada amb beixamel</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Hummus amb bastonets de pa i de pastanaga</li> <li>· Pollastre arrebossat amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· logurt</li> </ul>
			8	9
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porro</li> <li>· Pastis de mill i carns gratinat amb beixamel</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 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 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>
			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</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 verdures amb crostonets</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 de formatge i amanida d'enciams i olives</li> <li>· logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Llenties guisades amb patata i verdures</li> <li>· Pollastre guisat amb porro i patata</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
			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>· Formatge amb codony</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Escudella completa sopa de pasta</li> <li>· Pilota, 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>· Bròcoli, col·liflor i patata gratinats amb beixamel</li> <li>· Escalopa de vedella amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· logurt</li> </ul>
			29	30
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Llenties 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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis 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>· Col i patata amb oli d'all</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, tomàquet i formatge</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
				31

Tots els plats estan elaborats per l'equip de cuina Fadoua, Juani, M<sup>a</sup> Angeles i Sol, 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)