

IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

PRIMÀRIA

MARÇ

CURS 2016-2017



CELÍAC

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

Tots els plats estan elaborats per l'equip de cuina Fadoua, Juani, M^a 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)