

IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

PRIMÀRIA

MARÇ

CURS 2016-2017



OVO-LACTO-VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1	2
		<ul style="list-style-type: none"> Macarrons a la napolitana Vegenuggets de tofu i formatge al forn amb amanida d'enciams i germinats Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Trinxat de bleda, carbassa i patata Lassanya de verdures, arròs integral i lleties gratinada amb beixamel Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Hummus amb bastonets de pa i de pastanaga Seità al forn amb ceba i tomàquet logurt
	6	7	8	9
<ul style="list-style-type: none"> Crema de carbassa i porro Pastís de mill i picada vegetal gratinat amb beixamel Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs integral amb tomàquet Lleties guisades amb pastanaga i xampinyons logurt amb mel 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de verdures amb galets Pastís de polenta i mongeta del carai amb verdures i salsa de tomàquet 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 a la cassola amb verdures Salsitxa de tofu al forn amb amanida d'enciams i pastanaga Fruita del temps
	13	14	15	16
<ul style="list-style-type: none"> Espaguetis amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomàquet Hamburguesa de tofu i shiitake amb amanida d'enciams i pipes logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de verdures i cigrons Seità a la planxa amb tomàquet i patates xips Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures amb crostonets Croquetes de carbassa i formatge i amanida d'enciams i pastanaga Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs a la cassola amb verdures Truita de formatge i amanida d'enciams i olives logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Lleties guisades amb patata i verdures Pastís de mill i verdures amb salsa de tomàquet Fruita del temps
	20	21	22	23
<ul style="list-style-type: none"> Pastís de patata, ou dur i de tomàquet Guisat de mongetes del ganxet i quinoa amb pastanaga i xampinyons Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Macarrons a la bolonyesa vegetal Truita de calçots amb amanida d'enciams i pipes de girasol Formatge amb codony 	<ul style="list-style-type: none"> Escudella vegetal. Sopa de verdures i pasta Pilota vegetal, verdures i mongeta del carai Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs 3 delícies amb mortadella de tofu Lassanya de verdures, lleties gratinada amb beixamel Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Bròcoli, col-liflor i patata gratinats amb beixamel Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats logurt
	27	28	29	30
<ul style="list-style-type: none"> Lleties guisades amb verdures Hamburguesa de seità 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 Vegenuggets de tofu i formatge i amanida d'enciams i poma logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Espaguetis a la carbonara vegetal Hummus amb sèsam torrat i bastonets de pastanaga i de pa Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Col i patata amb oli d'alls Pastís de mill i verdures gratinat amb beixamel Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de verdures amb fideus i sèmola de blat de moro Pizza hortolana amb verdures, 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)