

IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

PRIMÀRIA

MARÇ

CURS 2016-2017



S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1	2
		<ul style="list-style-type: none"> Macarrons 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 de carns amb beixamel de civada Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Hummus amb bastonets de pa i de pastanaga Pollastre arrebossat amb amanida d'enciams i olives logurt de soja
	6	7	8	9
<ul style="list-style-type: none"> Crema de carbassa i porro Pastís de mill i carns amb beixamel de civada Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs integral amb tomàquet Gall dindi guisat amb pastanaga i xampinyons logurt de soja amb mel 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de galets Luç al forn amb patata i ceba Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons guisats amb verdures Truita s/lactosa de patates i amanida d'enciams i sèsam torrat Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Fideus 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 amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomàquet Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciams i pipes logurt de soja 	<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 Maires arrebossades i amanida d'enciams i pastanaga Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs a la cassola amb costelló Truita a la francesa s/lactosa amb amanida d'enciams i olives logurt de soja 	<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 a la bolonyesa Truita s/lactosa de calçots amb amanida d'enciams i pipes de girasol Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Escudella completa Pilota s/lactosa, verdures i mongeta del carai Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs 3 delícies amb truita S/lactosa Verat al forn amb all i julivert, ceba i tomàquet Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Bròcoli, col-liflor i patata amb beixamel de civada Escalopa de vedella amb amanida d'enciams i olives logurt de soja
	27	28	29	30
<ul style="list-style-type: none"> Llenties guisades amb xoriço Hamburguesa de vedella 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 i amanida d'enciams i poma logurt de soja 	<ul style="list-style-type: none"> Espaguetis a la carbonara vegetal s/lactosa 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 amb pastanaga Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de verdures amb fideus i sèmola de blat de moro Pizza amb pernil dolç, tomàquet i ceba 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)