

IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

PRIMÀRIA

ABRIL

CURS 2016-2017



OVO-LACTO-VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons napolitana · Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i olives · logurt 	4 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral a la cassola amb verdures · Hamburguesa de tofu i shiitake amb amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps 	5 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa de verdures amb galets · Croquetes de carbassa i formatge i amanida d'enciams i pastanaga · Formatge amb codonyat 	6 <ul style="list-style-type: none"> · Cigrons guisats amb ceba i patata · Seità estofat al curri amb pastanaga i poma · Fruita del temps 	7 <ul style="list-style-type: none"> · Trinxat col i carbassa amb oli d'all · Lassanya de verdures, arròs integral i llenties gratinada amb beixamel · Fruita del temps
10 <p>VANCANCES DE SETMANA SANTA</p>	11 <p>VANCANCES DE SETMANA SANTA</p>	12 <p>VANCANCES DE SETMANA SANTA</p>	13 <p>VANCANCES DE SETMANA SANTA</p>	14 <p>VANCANCES DE SETMANA SANTA</p>
17 <p>VANCANCES DE SETMANA SANTA</p>	18 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb tomàquet · Truita de patates amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt 	19 <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Hamburguesa de seità i carbassa amb patates xips · Fruita del temps 	20 <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis carbonara vegetal · Hummus amb sèsam torrat i bastonets de pastanaga i de pa · Fruita del temps 	21 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures amb crostonets · Pastís de mill i verdures amb salsa de tomàquet · Fruita del temps
24 <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb napolitana · Truita de formatge amb amanida d'enciams i olives · logurt 	25 <ul style="list-style-type: none"> · Escudella vegetal Sopa de verdures i pasta · Pilota vegetal, verdures i mongeta del carai · Fruita del temps 	26 <ul style="list-style-type: none"> · Llenties guisades amb ceba i patata · Seità a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt amb mel 	27 <ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de bleda, pastanaga i patata gratinat · Pastís de mill i picada vegetal gratinat amb beixamel · Fruita del temps 	28 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies amb mortadel·la de tofu · Croquetes de carbassa i formatge i amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps

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)