

IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

ABRIL

CURS 2016-2017



CELÍAC

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons d'arròs napolitana · Truita d'espinaacs amb amanida d'enciams i olives · Formatge amb codonyat 	4 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral a la cassola amb verdures · Hamburguesa de vedella s/gluten amb amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps 	5 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa de fideus d'arròs · Maires arrebossades amb farina de cigró i amanida d'enciams i pastanaga · logurt 	6 <ul style="list-style-type: none"> · Cigrons guisats amb ceba i patata · Pollastre al curri amb poma · Fruita del temps 	7 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures amb crostonets s/gluten · Lassanya s/gluten de carns gratinada amb beixamel s/gluten · 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 pollastre amb patates xips · Fruita del temps 	20 <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis d'arròs carbonara vegetal amb llet de civada · Bacallà al forn amb ceba tomàquet · Fruita del temps 	21 <ul style="list-style-type: none"> · Trinxat col i patata amb oli d'all · Escalopa de vedella arrebossada amb farina de cigró amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
24 <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons d'arròs amb napolitana de tonyina · Truita de formatge amb amanida d'enciams i olives · logurt 	25 <ul style="list-style-type: none"> · Escudella completa sopa de fideus d'arròs · Pilota s/gluten, verdures i cigrons · Fruita del temps 	26 <ul style="list-style-type: none"> · Llenties guisades amb ceba i patata · Llom 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 · Fricandó de vedella arrebossat amb farina de cigró amb xampinyons · Fruita del temps 	28 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies · Croquetes de lluç s/gluten amb amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps

Tots els plats estan elaborats per l'equip de cuina Ana, Marta, Marga i Rosa, a partir d'ingredients frescos, ecològics, de proximitat i de temporada. Les amanides es fan amb enciams variats i altres ingredients segons temporada: cogombre, tomàquet, 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)