

IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

ABRIL

CURS 2016-2017



S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons napolitana · Truita d'espínacs s/lactosa amb amanida d'enciams i olives · logurt de soja 	4 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral a la cassola amb verdures · Hamburguesa de vedella s/lactosa amb amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps 	5 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa de galets · Maires arrebossades i amanida d'enciams i pastanaga · logurt de soja 	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"> · Trinxat col i patata amb oli d'all · Lassanya de carns gratinada amb pa ratllat amb beixamel amb llet de civada · 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 s/lactosa amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt de soja 	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 carbonara vegetal amb beguda de civada · Bacallà al forn amb ceba i tomàquet · Fruita del temps 	21 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures amb crostonets · Escalopa de vedella amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
24 <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb napolitana de tonyina · Truita de pastanaga s/lactosa amb amanida d'enciams i olives · logurt de soja 	25 <ul style="list-style-type: none"> · Escudella completa sopa de galets · Pilota s/lactosa, 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 de soja amb mel 	27 <ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de bleda, pastanaga i patata gratinat amb pa · Fricandó de vedella amb xampinyons · Fruita del temps 	28 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies amb truita s/lactosa · Croquetes de lluç s/lactosa 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, 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)