

# IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

PRIMÀRIA

MAIG

S/OU

CURS 2016-2017



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 <b>FESTA</b>	2 · Espaguetis amb napolitana de tonyina · Salsitxes amb tomàquet i amanida d'enciams · Fruita del temps	3 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Maires arrebossades s/ou i amanida d'enciams i olives · logurt	4 · Cigrons saltats amb patata, remolatxa, olives i pipes de girasol · Hamburguesa de pollastre amb amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps	5 · Gratinat de bròquil, pastanaga i patata · Pilota de vedella s/ou amb salsa de poma · Fruita del temps
8 · Amanida de lleties amb pernil dolç, tomàquet i olives · Pollastre a la planxa amb amanida d'enciams i carbassó ratllat · logurt	9 · Sopa de verdures amb fideus i polenta · Hamburguesa de vedella s/ou amb patates xips · Fruita del temps	10 · Arròs amb salsa de tomàquet · Gall dindi guisat amb porro i patata · Fruita del temps	11 · Amanida d'espivals amb enciam, olives, tomàquet i salsa pesto · Lluç al forn amb ceba i patata · Fruita del temps	12 · Crema de verdures amb crostonets · Carn magra arrebossada s/ou amb amanida d'enciams i tomàquet · logurt
15 · Amanida de macarrons amb enciam, remolatxa, olives negres i tomàquet · Peix a la planxa i amanida d'enciams i olives · logurt	16 · Mongeta del carai guisada amb ceba i patata · Pollastre al curri amb poma · Fruita del temps	17 · Crema de lleties vermelles i verdures · Pastís de mill i carns gratinat amb beixamel · Fruita del temps	18 · Arròs a la cassola amb costelló · Marmitako de bonítol · Fruita del temps	19 · Mongeta tendra amb patata · Butifarra a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt
22 · Sopa de peix amb arròs · Fricandó de vedella amb pastanaga · Fruita del temps	23 · Crema de carbassó amb llavors de carbassa torrades · Escalopa de pollastre s/ou amb amanida d'enciams i olives · logurt	24 · Amanida d'arròs amb pernil dolç, tonyina, tomàquet i olives · Carn magra a la planxa amb amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps	25 · Hummus amb bastonets de pastanaga · Salsitxes amb tomàquet i amanida d'enciams · Fruita del temps	26 · Espaguetis carbonara vegetal s/ou · Bacallà al forn amb ceba, patata i oli d'all · Fruita del temps
29 · Arròs 3 delícies (tomàquet, tonyina i pastanaga) · Lassanya de carns gratinada amb beixamel · Fruita del temps	30 · Lleties guisades amb verdures · Llom a la planxa amb amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps	31 · Macarrons napolitana · Maires arrebossades s/ou i amanida d'enciams i olives · logurt		

Tots els plats estan elaborats per l'equip de cuina Fadoua, Juani, M<sup>a</sup> 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)