

# IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

PRIMÀRIA

MAIG

CURS 2016-2017



**CELÍAC**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 <b>FESTA</b>	2 · Espaguetis d'arròs amb napolitana de tonyina  · Ous al plat amb tomàquet  · Fruita del temps	3 · Arròs integral a la cassola amb verdures  · Maires arrebossades amb farina de cigró 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/gluten amb salsa de poma  · Fruita del temps
8 · Amanida de lleties amb pernil dolç, tomàquet i olives  · Truita de patates amb amanida d'enciams i carbassó ratllat  · logurt	9 · Sopa de verdures amb fideus d'arròs i polenta  · Hamburguesa de vedella s/gluten 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 s/gluten amb enciam, olives, tomàquet i pesto  · Lluç al forn amb ceba i patata  · Fruita del temps	12 · Crema de verdures amb crostonets de pa s/gluten  · Carn magra arrebossada amb farina de cigró amb amanida d'enciams i tomàquet  · logurt
15 · Amanida de macarrons d'arròs, enciam, remolatxa i tomàquet  · Truita de carbassó 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 s/gluten  · 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 s/gluten amb pastanaga  · Fruita del temps	23 · Crema de carbassó amb llavors de carbassa torrades  · Escalopa de pollastre s/gluten amb amanida d'enciams i olives  · logurt	24 · Amanida d'arròs amb pernil dolç, tonyina, tomàquet i olives  · Truita de pastanaga i formatge 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 d'arròs a la carbonara vegetal  · Bacallà al forn amb ceba, patata i oli d'all  · Fruita del temps
29 · Arròs 3 delícies  · Lassanya s/gluten de carns gratinada amb beixamel s/gluten  · Fruita del temps	30 · Lleties guisades amb verdures  · Llom a la planxa amb amanida d'enciams i tomàquet  · Fruita del temps	31 · Macarrons d'arròs a la napolitana  · Maires arrebossades amb farina de cigró 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)