

# IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

MAIG

CURS 2016-2017



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 <b>FESTA</b>	2 · Espaguetis amb napolitana de tonyina  · Truita de carbassó i amanida d'enciams i pastanaga  · Fruita del temps	3 · Arròs integral a la cassola amb verdures  · Maires arrebossades 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 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 i polenta  · Hamburguesa de vedella 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 amb amanida d'enciams i tomàquet  · logurt
15 · Amanida de macarrons amb enciam, remolatxa, olives negres i tomàquet  · Ous al plat amb tomàquet 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  · Sardines al forn amb all i julivert i amanida  · 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 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 carbonara vegetal  · Bacallà al forn amb ceba, patata i oli d'all  · Fruita del temps
29 · Arròs 3 delícies  · Lassanya de carns gratinada amb beixamel  · Fruita del temps	30 · Gigrans guisats amb verdures  · Llom a la planxa amb amanida d'enciams i tomàquet  · Fruita del temps	31 · Macarrons napolitana  · Maires arrebossades i amanida d'enciams i olives  · logurt		

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)

.....

.....