

IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

MAIG

CURS 2016-2017



OVO-LACTO-VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
FESTA	1 · Espaguetis a la napolitana · Truita de carbassó i amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	2 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Croquetes de carbassa i amanida d'enciams i olives · logurt	3 · Cigrons saltats amb patata, remolatxa, olives i pipes de girasol · Hamburguesa de seità i shiitakes i amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps	4 · Gratinat de bròquil, pastanaga i patata · Pilota de picada vegetal amb salsa de poma · Fruita del temps
8 · Amanida de lleties amb ceba, tomàquet i olives · Truita de patates amb amanida d'enciams i carbassó ratllat · logurt	9 · Sopa de verdures amb fideus i polenta · Hamburguesa de tofu i espinacs amb patates xips · Fruita del temps	10 · Arròs amb salsa de tomàquet · Cigrons saltejats amb alls tendres, tomàquet i julivert · Fruita del temps	11 · Amanida d'espivals amb enciam, olives, tomàquet i salsa pesto · Mongeta guisada amb verdures i all i julivert · Fruita del temps	12 · Crema de verdures amb crostonets · Seità arrebossat 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 · Cous cous al curri amb ceba, panses i poma · Fruita del temps	17 · Crema de lleties vermelles i verdures · Pastís de mill i picada vegetal amb beixamel · Fruita del temps	18 · Arròs a la cassola amb verdures · Cigrons estofats amb verdures · Fruita del temps	19 · Mongeta tendra amb patata · Salsitxes de tofu a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt
22 · Sopa de verdures amb arròs · Fricandó de seità amb pastanaga · Fruita del temps	23 · Crema de carbassó amb llavors de carbassa torrades · Falafel de cigrons amb amanida d'enciams amb pastanaga · logurt	24 · Amanida d'arròs amb cogombrets, ceba, 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 de tofu amb tomàquet i amanida d'enciams · Fruita del temps	26 · Espaguetis carbonara vegetal · Timbal de mongetes amb carbassó, ceba, pastanaga i oli d'all · Fruita del temps
29 · Arròs 3 delícies (tomàquet, truita i pastanaga) · Lassanya vegetal amb fruits secs gratinada amb beixamel · Fruita del temps	30 · Cigrons guisats amb verdures · Truita de formatge amb amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps	31 · Macarrons napolitana · Croquetes de carbassa 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)