

IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

MAIG

CURS 2016-2017



S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 FESTA	2 · Espaguetis amb napolitana de tonyina · Truita de carbassó s/lactosa 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 de soja	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 amb patallat · Pilota de vedella s/lactosa amb salsa de poma · Fruita del temps
8 · Amanida de lleties amb pernil dolç, tomàquet i olives · Truita de patates s/lactosa amb amanida d'enciams i carbassó ratllat · logurt de soja	9 · Sopa de verdures amb fideus i polenta · Hamburguesa de vedella s/lactosa 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 de soja
15 · Amanida de macarrons amb enciam, remolatxa, olives negres i tomàquet · Ous al plat amb tomàquet i amanida d'enciams i olives · logurt de soja	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 de llet de civada · 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 de soja
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 de soja	24 · Amanida d'arròs amb pernil dolç, tonyina, tomàquet i olives · Truita de pastanaga s/lactosa 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 amb llet de civada · Bacallà al forn amb ceba, patata i oli d'all · Fruita del temps
29 · Arròs 3 delícies amb truita s/lactosa · Lassanya de carns gratinada amb beixamel de llet de civada · Fruita del temps	30 · Cigrons 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 de soja		

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)