

IEA ORIOL MARTORELL- BARCELONA

PRIMÀRIA

JUNY

CURS 2016-2017



OVO-LACTO-VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			<ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de blada i pastanaga amb oli d'all · Truita de patates amb enciam i carbassó ratllat · Fruita del temps 	<p>FESTA DE</p> <p>LLIURE DISPOSICIÓ</p>
<p>FESTA</p> <p>LOCAL (2ª PÀSQUA)</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons napolitana · Truita de pastanaga i amanida d'enciams i remolatxa · Batut de plàtan 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema freda de carbassó · Pastís de mill, verdures i cigrons amb salsa de tomàquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Llenties guisades amb patata i verdura · Hamburguesa de seità i carbassa amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Vegenugets de tofu i formatge amb amanida d'enciam i cogombre · logurt
<ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'arròs amb olives, pastanaga, tomàquet i remolatxa · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i germinats · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb fideus i arròs · Salsitxes de tofu amb amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Hummus amb bastonets i pipes · Hamburguesa de seità i carbassa amb amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Pastís de mill, llenties i verdures amb salsa de tomàquet · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis carbonara vegetal · Truita de patates amb enciam i carbassó ratllat · Fruita del temps
<ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies s/pernil dolç · Hamburguesa de tofu i shiitake amb amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Llenties guisades amb patata i verdures · Truita de formatge amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida de pasta amb olives, pastanaga, tomàquet i remolatxa · Pizza de verdures, tomàquet i mozzarella · Gelat 	<p>FI</p> <p>DE</p>	<p>CURS</p>

Tots els plats estan elaborats per l'equip de cuina Fadoua, Juani, M^a 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)