

IEA ORIOL MARTORELL- BARCELONA

SECUNDÀRIA

JUNY

CURS 2016-2017



S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de galets · Truita de patates s/lactosa 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 de tonyina · Truita de pastanaga s/lactosa i amanida d'enciams i remolatxa · Batut de plàtan s/lactosa 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassó amb crostonets · Lassanya de carns gratinada amb beixamel de beguda de civada · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Llenties guisades amb patata i verdura · Llom a la planxa amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Sardines al forn amb all i julivert, i amanida d'enciams i germinats · logurt de soja
<ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'arròs amb tonyina, tomàquet, pastanaga i olives · Truita de carbassó s/lactosa amb amanida d'enciams i germinats · logurt de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Taboulé (cous cous, carbassó, poma, panses, julivert i menta) · Butifarra al forn amb amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Hummus amb bastonets · Pollastre guisat amb porro i patata · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Pastís tebi de carns i mill gratinat s/lactosa , amb amanida d'enciams i cogombre · logurt de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis carbonara vegetal amb beguda de civada · Bacallà al forn amb tomàquet, ceba i patates · Fruita del temps
<ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies amb truita s/lactosa · Hamburguesa de vedella s/lactosa a la planxa amb amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Llenties guisades amb patata i verdures · Truita de formatge s/lactosa amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<p>MENÚ FI</p> <p>DE CURS</p>		

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)