

# IEA ORIOL MARTORELL- BARCELONA

PRIMÀRIA

SETEMBRE

CURS 2017-2018



## S/OVO-LACTO-VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
	11	12	13	14	15
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis a la napolitana</li> <li>· Croquetes de carbassa i amanida d'enciams i poma</li> <li>· logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema freda de carbassó amb crostonets</li> <li>· Fricandó de seità amb pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Empredrat de cigrons amb remolatxa, tomàquet i olives</li> <li>· Truita de patates i amanida d'enciams i pipes de girasol torrades</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'arròs, carbassó, tomàquet, pastanaga i olives</li> <li>· Vegenuggets de tofu i formatge i amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	
18	19	20	21	22	
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de pasta amb olives, tomàquet i carbassó</li> <li>· Truita de formatge amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de verdures amb arròs</li> <li>· Hamburguesa de seità i carbassa amb patates xips</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta tendra i patata</li> <li>· Salsitxes de tofu amb tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de lleties, enciam, xampinyons tomàquet i olives</li> <li>· Cous cous al curri amb ceba, panses i poma</li> <li>· logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida russa amb maionesa</li> <li>· Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes de girasol</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	
25	26	27	28	29	
<b>FESTA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porros</li> <li>· Lassanya de lleties i arròs integral, gratinada amb beixamel</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons guisats amb ceba i patata</li> <li>· Truita de carbassó i amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet...</li> <li>· Vegenuggets de tofu i formatge i amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral a la cassola amb verdures</li> <li>· Timbal de mongeta del carai amb carbassó, ceba, pastanaga i oli d'all</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	

\* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. Tots els ingredients del menú són ecològics a excepció dels productes assenyalats amb un \*. Podeu consultar el Certificat de l'Auditoria Ecològica Externa a [www.ecomenja.com](http://www.ecomenja.com). A més d'aquests productes ecològics auditats, intentem que la majoria dels mateixos siguin de proximitat, i assegurem que tots els ingredients que comprem són frescos.

\*\*El peix és fresc, de temporada i capturat a les costes catalanes i/o del Cantàbric. Podeu consultar el peix servit cada setmana així com la seva preparació i guarnició a [www.ecomenja.com](http://www.ecomenja.com)