

# IEA ORIOL MARTORELL- BARCELONA

SECUNDÀRIA

SETEMBRE

CURS 2017-2018



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
	11	12	13	14	15
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis a la napolitana</li> <li>· Carn magra arrebossada 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 vedella amb pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Empredrat de cigrons amb tonyina, 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, pernil dolç, tomàquet, pastanaga i olives</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures *</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 tonyina</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 peix amb arròs</li> <li>· Hamburguesa de vedella amb patates xips</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta tendra i patata</li> <li>· Salsitxes amb tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de llenties amb enciam, pernil dolç, tomàquet i olives</li> <li>· Pollastre al curri amb poma</li> <li>· logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida russa amb maionesa</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures *</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 carns 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>· Peix de llotja segons les millors captures *</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral a la cassola amb verdures</li> <li>· Estofat de gall dindi amb cous cous</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)