

IEA ORIOL MARTORELL- BARCELONA

SECUNDÀRIA

SETEMBRE

CURS 2017-2018



OVO-LACTO-VEGETARIÀ

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

* 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. 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