

# IEA ORIOL MARTORELL- BARCELONA

SECUNDÀRIA

SETEMBRE

CURS 2017-2018



**CELÍAC**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	11 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis d'arròs a la napolitana</li> <li>· Carn magra arrebossada s/gluten i amanida d'enciams i poma</li> <li>· logurt</li> </ul>	12 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema freda de carbassó amb crostonets s/gluten</li> <li>· Fricandó de vedella s/gluten amb pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	13 <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>	14 <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>
18 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de pasta d'arròs amb olives, tomàquet i tonyina</li> <li>· Ous al plat amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	19 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de peix amb arròs</li> <li>· Hamburguesa de vedella s/gluten amb patates xips</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	20 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de lleties amb enciam, pernil dolç, tomàquet i olives</li> <li>· Tofu estofat amb pastanaga i tomàquet</li> <li>· logurt</li> </ul>	21 <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>	22 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta tendra i patata</li> <li>· Pollastre al curri amb poma</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
<b>FESTA</b>	25 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porros s/gluten</li> <li>· Lassanya s/gluten de carns gratinada amb beixamel s/gluten</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	26 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'arròs amb olives, pastanaga, tomàquet i tonyina</li> <li>· Pizza s/gluten de pernil dolç, verdures, tomàquet i mozzarella</li> <li>· Gelat s/gluten</li> </ul>	27 <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>	28 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Trinxat de bleda, pastanaga i patata</li> <li>· Estofat de gall dindi amb Polenta</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)