

IEA ORIOL MARTORELL- BARCELONA

SECUNDÀRIA

SETEMBRE

CURS 2017-2018



S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
	11	12	13	14	15
	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis a la napolitana · Carn magra arrebossada i amanida d'enciams i poma · logurt s/lactosa 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema freda de carbassó s/lactosa amb crostonets · Fricandó de vedella amb pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'arròs, pernil dolç, tomàquet, pastanaga i olives · Peix de llotja segons les millors captures * · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Empredrat de cigrons amb tonyina, tomàquet i olives · Truita de patates s/lactosa i amanida d'enciams i pipes de girasol torrades · Fruita del temps 	
	18	19	20	21	22
<ul style="list-style-type: none"> · Amanida de pasta amb olives, tomàquet i tonyina · Ous al plat amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de peix amb arròs · Hamburguesa s/lactosa de vedella amb patates xips · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida de lleties amb enciam, pernil dolç, tomàquet i olives · Seità estofat amb pastanaga i tomàquet · logurt s/lactosa 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida russa amb maionesa s/lactosa · Peix de llotja segons les millors captures * · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra i patata · Pollastre al curri amb poma · Fruita del temps 	
	25	26	27	28	29
FESTA	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porros s/lactosa · Lassanya de carns gratinada amb beixamel s/lactosa · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'arròs amb olives, pastanaga, tomàquet i tonyina · Pizza de pernil dolç, verdures, tomàquet i mozzarella s/lactosa · Gelat s/lactosa 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons guisats amb ceba i patata · Truita de carbassó s/lactosa i amanida d'enciams i pastanaga · logurt s/lactosa 	<ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de bleda, pastanaga i patata · Estofat de gall dindi amb cous cous · 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