

IEA ORIOL MARTORELL- BARCELONA

PRIMÀRIA

OCTUBRE

CURS 2017-2018



S/OU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 · Macarrons napolitana · Carn magra guisada amb pastanaga · logurt	3 · Lenties guisades amb verdures · Tofu a la planxa i amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	4 · Mongeta tendra amb patata · Pilota de vedella s/ou al forn amb salsa de peres · Fruita del temps	5 · Arròs 3 delícies s/ou · Peix de llotja segons les millors captures ** · Fruita del temps	6 · Fideus a la cassola amb sèpia ** · Salsitxes de pollastre amb amanida d'enciams i tomàquet · logurt
9 · Crema de carbassó amb crostonets · Escalopa de pollastre arrebossada s/ou amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	10 · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Llom a la planxa amb salsa de ceba, amanida d'enciams i sèsam torrat · logurt	11 · Escudella complerta Sopa de pasta · Pilota s/ou, verdures i cigrons · Fruita del temps	FESTA	
16 · Arròs integral a la cassola amb costelló · Llom a la planxa amb salsa de ceba, amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps	17 · Crema de verdures · Pastís de mill i carns gratinat amb beixamel · logurt	18 · Sopa de peix ** amb arròs · Carn magra arrebossada s/ou i amanida d'enciams, poma i panses · Fruita del temps	19 · Hummus amb bastonets · Gall dindi guisat amb pastanaga · logurt	20 · Macarrons marcianos · Peix de llotja segons les millors captures ** · Fruita del temps
23 · Espaguetis amb remolatxa, carbassa i una mica de tomàquet · Llom a la planxa, amanida d'enciams i sèsam torrat · logurt	24 · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Hamburguesa de vedella s/ou i amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps	25 · Arròs amb tomàquet · Pollastre al curri amb poma · Fruita del temps	26 · Trinxat de col i patata amb oli d'all · Botifarra * a la planxa amanida d'enciams i pipes de girasol · Fruita del temps	27 · Cigrons estofats amb verdures · Croquetes de lluç ** s/ou amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps
30 · Arròs integral amb verdures · Salsitxes amb tomàquet · Fruita del temps	31 · Crema de carbassa i porro · Fricandó de vedella amb patates i castanyes · Moniato al forn	/		

* 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.