

# IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

OCTUBRE

CURS 2017-2018



## OVO-LACTO-VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons napolitana</li> <li>· Hamburguesa vegetal amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· logurt</li> </ul>	3 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Llenties guisades amb verdures</li> <li>· Trita de patates i amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	4 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta tendra amb patata</li> <li>· Pastís de mill, mongeta del carai i verdures amb salsa de tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	5 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies s/pernil dolç</li> <li>· Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes de girasol</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	6 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Fideus a la cassola amb verdures</li> <li>· Salsitxes de tofu amb amanida d'enciams i tomàquet</li> <li>· logurt</li> </ul>
9 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassó amb crostonets</li> <li>· Seità arrebossat amb amanida d'enciams i panses</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	10 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del carai guisada amb patata i verdures</li> <li>· Pastís de polenta i formatge, amb verdures i salsa de tomàquet</li> <li>· logurt</li> </ul>	11 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Escudella vegetal Sopa de verdures i pasta</li> <li>· Pilota vegetal, verdures i cigrons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	12 <p style="text-align: center;"><b>FESTA</b></p>	13 <p style="text-align: center;"><b>FESTA</b></p>
16 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral a la cassola amb verdures</li> <li>· Trita de pastanaga i amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	17 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures</li> <li>· Pastís de mill, llenties i verdures amb salsa de tomàquet</li> <li>· logurt</li> </ul>	18 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb arròs</li> <li>· Vegenugetts de tofu i formatge amb amanida d'enciams, poma i panses</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	19 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Hummus amb bastonets</li> <li>· Seità guisat amb pastanaga</li> <li>· logurt</li> </ul>	20 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons marcianos</li> <li>· Mongeta del carai guisada amb verdures i all i julivert</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
23 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis amb remolatxa, carbassa i una mica de tomàquet</li> <li>· Trita de carbassó i amanida d'enciams i olives</li> <li>· logurt</li> </ul>	24 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb tomàquet</li> <li>· Seità al curri amb cigrons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	25 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Trinxat de col i patata amb oli d'all</li> <li>· Pastís de mill i picada vegetal gratinat amb beixamel</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	26 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons estofats amb verdures</li> <li>· Croquetes de carbassa amb amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	27 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb polenta i fideus</li> <li>· Hamburguesa de tofu i espinacs, amb amanida d'enciams i sèsam</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
30 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral amb verdures</li> <li>· Salsitxes de tofu amb tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	31 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porro</li> <li>· Fricandó de seità amb cigrons i castanyes</li> <li>· Moniato al forn</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).