

IEA ORIOL MARTORELL- BARCELONA

SECUNDÀRIA

OCTUBRE

CURS 2017-2018



| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|---|---|--|---|
| 2 <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons napolitana · Carn magra guisada amb pastanaga · logurt | 3 <ul style="list-style-type: none"> · Llenties guisades amb verdures · Truita de patates i amanida d'enciams i olives · Fruita del temps | 4 <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Pilota de vedella al forn amb salsa de peres · Fruita del temps | 5 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies · Peix de llotja segons les millors captures ** · Fruita del temps | 6 <ul style="list-style-type: none"> · Fideus a la cassola amb sèpia ** · Salsitxes de pollastre amb amanida d'enciams i tomàquet · logurt |
| 9 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassó amb crostonets · Escalopa de pollastre arrebossada amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps | 10 <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Llom a la planxa amb salsa de ceba, amanida d'enciams i sèsam torrat · logurt | 11 <ul style="list-style-type: none"> · Escudella complerta Sopa de pasta · Pilota, verdures i cigrons · Fruita del temps | FESTA | |
| 16 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral a la cassola amb costelló · Truita de pastanaga i amanida d'enciams i olives · Fruita del temps | 17 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures · Pastís de mill i carns gratinat amb beixamel · logurt | 18 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa de peix ** amb arròs · Carn magra arrebossada i amanida d'enciams, poma i panses · Fruita del temps | 19 <ul style="list-style-type: none"> · Hummus amb bastonets · Gall dindi guisat amb pastanaga · logurt | 20 <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons marcianos · Peix de llotja segons les millors captures ** · Fruita del temps |
| 23 <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis amb remolatxa, carbassa i una mica de tomàquet · Truita de carbassó i amanida d'enciams i olives · logurt | 24 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb tomàquet · Pollastre al curri amb poma · Fruita del temps | 25 <ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de col i patata amb oli d'all · Botifarra * a la planxa amanida d'enciams i pipes de girasol · Fruita del temps | 26 <ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures ** · Fruita del temps | 27 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Hamburguesa de vedella i amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps |
| 30 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb verdures · Salsitxes* amb tomàquet · Fruita del temps | 31 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro · Fricandó de vedella amb patates i castanyes · Moniato al forn | 1 | | |

* 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.