

IEA ORIOL MARTORELL- BARCELONA

SECUNDÀRIA

OCTUBRE

CELÍAC

CURS 2017-2018



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons d'arròs 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 s/gluten 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 s/gluten 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 s/gluten · Escalopa de pollastre s/gluten 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 s/gluten · Pilota s/gluten, verdures i cigrons · Fruita del temps 	12 <p style="text-align: center;">FESTA</p>	13 <p style="text-align: center;">FESTA</p>
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 s/gluten · logurt 	18 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa de peix ** amb arròs · Carn magra arrebossada amb farina de cigró i amanida d'enciams · Fruita del temps 	19 <ul style="list-style-type: none"> · Hummus amb bastonets s/gluten · Gall dindi guisat s/gluten amb pastanaga · logurt 	20 <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons d'arròs marcianos · Peix de llotja segons les millors captures ** · Fruita del temps
23 <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis d'arròs 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 d'arròs · Hamburguesa de vedella s/gluten 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 s/gluten 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.