

IEA ORIOL MARTORELL- BARCELONA

SECUNDÀRIA

OCTUBRE

CURS 2017-2018



S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons napolitana · Carn magra guisada amb pastanaga · logurt de soja 	3 <ul style="list-style-type: none"> · Llenties guisades s/xoriçó amb verdures · Truita de patates s/lactosa i amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	4 <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Pilota de vedella s/lactosa al forn amb salsa de peres · Fruita del temps 	5 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies amb truita s/lactosa · 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 de soja
9 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassó s/lactosa 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 de soja 	11 <ul style="list-style-type: none"> · Escudella complerta Sopa de pasta · Pilota s/lactosa , 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 s/lactosa i amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	17 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures s/lactosa · Pastís de mill i carns gratinat amb beixamel vegetal · logurt de soja 	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 de soja 	20 <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons marcianos s/lactosa · 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 s/lactosa i amanida d'enciams i olives · logurt de soja 	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'alls · 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 s/lactosa 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 s/lactosa · 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.