

# IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

PRIMÀRIA

DESEMBRE

CURS 2017-2018



**S/LACTOSA**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
				1 <i>Div. s/proteïna animal</i> · Trinxat de bleda, carbassa i patata  · Pastís de mill, cigrons i sofregit de tomàquet  · logurt de soja	
	4	5	6	7	
· Espaguetis a la carbonara vegetal amb llet de civada  · Salsitxes* amb tomàquet  · Fruita del temps	· Arròs integral a la cassola amb verdures  · Fricandó de vedella amb pastanaga i patates  · Fruita del temps	<b>FESTA</b>		<b>FESTA</b>	
	11	12	13	14	
· Trinxat de col i patata amb oli d'all  · Escalopa de pollastre amb amanida d'enciams i olives  · Fruita del temps	· Sopa de peix amb arròs  · Hamburguesa de vedella s/lactosa amb salsa de ceba  · Fruita del temps	· Cigrons guisats amb ceba i patata  · Peix de llotja segons les millors captures **  · Fruita del temps	· Macarrons napolitana  · Truita de calçots s/lactosa i amanida d'enciams i sèsam  · logurt de soja	15 <i>Div. s/proteïna animal</i> · Crema de carbassa i porro amb crostonets  · Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel vegetal de llet de civada  · Fruita del temps	
	18	19	20	21	
· Arròs amb salsa de tomàquet i tonyina  · Llom a la planxa amb amanida d'enciams i sèsam torrat  · Fruita del temps	· Espaguetis marcianos amb llet de civada  · Escalopa de vedella amb amanida d'enciams i pasatanaga  · Fruita del temps	· Mongeta del carai amb ceba i patata  · Truita de patates s/lactosa amb amanida d'enciams i olives  · logurt de soja	<b>FESTA</b>		
				22	
				<i>Jornada intensiva</i> · Sopa de Nadal amb galets  · Pollastre rostit amb pomes, prunes i pinyons  · Torró tipus Xixona s/lactosa	

\* 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).