

# IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA



DESEMBRE

CURS 2017-2018

SECUNDÀRIA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1	2	3	4	5	6	7	8	
							<ul style="list-style-type: none"> <li>Div. s/proteïna animal</li> <li>· Trinxat de bleda, carbassa i patata</li> <li>· Pastís de mill, cigrons i sofregit de tomàquet, gratinat</li> <li>· logurt</li> </ul>	
	4	5	6	7	8			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis a la carbonara vegetal</li> <li>· Salsitxes* amb tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral a la cassola amb verdures</li> <li>· Fricandó de vedella amb pastanaga i patates</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<b>FESTA</b>		<b>FESTA</b>		<b>FESTA</b>	
	11	12	13	14	15			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Trinxat de col i patata amb oli d'all</li> <li>· Escalopa de pollastre amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de peix amb arròs</li> <li>· Hamburguesa de vedella amb salsa de ceba</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons guisats amb ceba i patata</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures **</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons napolitana</li> <li>· Truita de calçots i amanida d'enciams i sèsam</li> <li>· logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Div. s/proteïna animal</li> <li>· Crema de carbassa i porro amb crostonets</li> <li>· Lassanya de lleties i arròs integral gratinada amb beixamel</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>			
	18	19	20	21	22			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet i tonyina</li> <li>· Llom a la planxa amb amanida d'enciams i sèsam torrat</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis marcianos</li> <li>· Escalopa de vedella amb amanida d'enciams i pasatanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de Nadal amb galets</li> <li>· Pollastre rostit amb pomes, prunes i pinyons</li> <li>· Torrons</li> </ul>	<b>FESTA</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Jornada intensiva</li> <li>· Mongeta del carai amb ceba i patata</li> <li>· Truita de patates amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· logurt</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).