

# IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

DESEMBRE

CURS 2017-2018



**S/GLUTEN**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				<p><b>Div. s/proteïna animal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Trinxat de bleda, carbassa i patata</li> <li>· Pastís de mill, cigrons i sofregit de tomàquet, gratinat</li> <li>· logurt</li> </ul>
<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis d'arròs a la carbonara vegetal</li> <li>· Salsitxes* amb tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral a la cassola amb verdures</li> <li>· Fricandó de vedella s/gluten amb pastanaga i patates</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<p><b>FESTA</b></p>		<p>8</p> <p style="text-align: center;"><b>FESTA</b></p>
<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Trinxat de col i patata amb oli d'all</li> <li>· Escalopa de pollastre s/gluten amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de peix amb arròs</li> <li>· Hamburguesa de vedella s/gluten amb salsa de ceba</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<p>13</p> <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>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons d'arròs napolitana</li> <li>· Truita de calçots i amanida d'enciams i sèsam</li> <li>· logurt</li> </ul>	<p>15</p> <p><b>Div. s/proteïna animal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porro amb crostonets</li> <li>· Lassanya de lleties i arròs integral gratinada amb beixamel s/gluten</li> <li>· fruita del temps</li> </ul>
<p>18</p> <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>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis d'arròs marcianos</li> <li>· Escalopa de vedella arrebossada amb farina de cigró amb amanida d'enciams i pasatanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de Nadal amb pasta s/gluten</li> <li>· Pollastre rostit amb pomes, prunes i pinyons</li> <li>· Torró tipus Xixona s/gluten</li> </ul>	<p><b>FESTA</b></p>	
				<p><b>Jornada intensiva</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <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).