

IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

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 · Espaguetis a la carbonara vegetal amb llet de civada · Salsitxes* amb tomàquet · Fruita del temps	5 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Fricandó de vedella amb pastanaga i patates · Fruita del temps	6 FESTA	7 FESTA	8 FESTA
11 · Trinxat de col i patata amb oli d'all · Escalopa de pollastre amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	12 · Sopa de peix amb arròs · Hamburguesa de vedella s/lactosa amb salsa de ceba · Fruita del temps	13 · Cigrons guisats amb ceba i patata · Peix de llotja segons les millors captures ** · Fruita del temps	14 · 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 lleties i arròs integral gratinada amb beixamel vegetal de llet de civada · Fruita del temps
18 · Arròs amb salsa de tomàquet i tonyina · Llom a la planxa amb amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps	19 · Espaguetis marciános amb llet de civada · Escalopa de vedella amb amanida d'enciams i pasatanaga · Fruita del temps	20 · Sopa de Nadal amb galets · Pollastre rostit amb pomes, prunes i pinyons · Torró tipus Xixona s/lactosa	21 FESTA	22 <i>Jornada intensiva</i> · Mongeta del carai amb ceba i patata · Truita de patates s/lactosa amb amanida d'enciams i olives · logurt de soja

* 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.