

IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

DESEMBRE

CURS 2017-2018



S/OU

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

* 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.