

# IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

GENER

CURS 2017-2018



**OVO - LACTO - VEGETARIÀ**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Truita de patates amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· logurt</li> </ul>	9 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cous cous de verdures</li> <li>· Mandonguilles vegetals en salsa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	10 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Trinxat de col i patates amb oli d'all</li> <li>· Fricandó de seità amb pastanaga i xampinyons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	11 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb polenta i arròs</li> <li>· Cigrons saltats amb verdures, olives negres i pipes de girasol</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	12 <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Div. s/proteïna animal</i></li> <li>· Mongeta del carai amb ceba i patata</li> <li>· Croquetes de mill i verdures, amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· logurt</li> </ul>
15 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de lleties vermelles i verdures amb crostonets</li> <li>· Espaguetis a la napolitana</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	16 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Hummus amb sèsam, bastonets de pastanaga i de pa, amb amanida</li> <li>· Seità a la planxa amb xips de boniato</li> <li>· logurt</li> </ul>	17 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies</li> <li>· Tofu marinat amb tamarí, guisat amb verdures i xampinyons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	18 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Pastís de patata, tomàquet i olives, gratinat</li> <li>· Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i remolatxa ratllada</li> <li>· logurt amb mel</li> </ul>	19 <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Div. s/proteïna animal</i></li> <li>· Crema de carbassa i porros amb crostonets</li> <li>· Llassanya de lleties i arròs integral gratinada amb beixamel</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
22 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bròcoli, col-i-flor i carbassa gratinats amb beixamel</li> <li>· Hamburguesa de mill amb all i julivert, i amanida d'enciams i pipes de girasol</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	23 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Escudella vegetal Sopa de pasta</li> <li>· Pilota vegetal, verdures i cigrons</li> <li>· Formatge amb codonyat</li> </ul>	24 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del carai guisada amb patata i ceba</li> <li>· Arròs integral amb porro, espínacs i formatge</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	25 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons napolitana</li> <li>· Vegenugets arrebossats amb formatge i amanida d'enciams i nap ratllat</li> <li>· logurt</li> </ul>	26 <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Div. s/proteïna animal</i></li> <li>· Crema de lleties vermelles i verdures</li> <li>· Pizza de tomàquet, verdures i mozzarella*</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
29 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Hummus amb sèsam, bastonets de pastanaga i de pa, amb amanida</li> <li>· Espaguetis marcianos</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	30 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb arròs</li> <li>· Tofu guisat amb pastanaga i patata</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	31 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Lleties guisades amb verdures</li> <li>· Seità arrebossat amb amanida d'enciams i remolatxa ratllada</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).