

# IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

GENER

CURS 2017-2018

CELÍAC



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet i tonyina*</li> <li>· Truita de patates amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· logurt</li> </ul>	9 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mill amb verdures</li> <li>· Mandonguilles s/gluten 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>· Pollastre guisat amb pastanaga i xampinyons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	11 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de pasta d'arròs</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures **</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 s/gluten de mill i verdures, amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· logurt</li> </ul>
15 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis d'arròs a la napolitana</li> <li>· Hamburguesa de vedella s/gluten i amanida d'enciams i germinats</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	16 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Hummus amb sèsam, bastonets de pastanaga i de pa s/gluten</li> <li>· Llom 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>· Peix de llotja segons les millors captures **</li> <li>· logurt amb mel</li> </ul>	18 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Pastís de patata, tomàquet i tonyina*</li> <li>· Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i remolatxa ratllada</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	19 <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Div. s/proteïna animal</i></li> <li>· Crema de carbassa, crost. de pa s/gluten</li> <li>· Lassanya s/gluten de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel s/gluten</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
22 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bròcoli, col-i-flor i carbassa gratinats amb beixamel s/gluten</li> <li>· Hamburguesa de pollastre amb amanida d'enciams i pipes de girasol</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	23 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Escudella complerta</li> <li>· Sopa de pasta d'arròs</li> <li>· Pilota s/gluten, verdures i cigrons</li> <li>· Formatge amb codonyat</li> </ul>	24 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral amb verdures</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures **</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	25 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons d'arròs napolitana</li> <li>· Carn magra arrebossada s/gluten amb 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 llenties vermelles i verdures</li> <li>· Pizza s/gluten de tomàquet, verdures i mozzarella*</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
29 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis d'arròs marcianos</li> <li>· Salsitxes* amb tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	30 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de peix** amb arròs</li> <li>· Fricandó de vedella s/gluten amb pastanaga i patata</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	31 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Llenties guisades amb verdures</li> <li>· Escalopa de pollastre s/gluten 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).