

IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

FEBRER

CURS 2017-2018



OVO - LACTO - VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Truita de carbassó, amb amanida d'enciams i olives · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de bleda, carbassa i patata · Falàfel de cigrons, sofregit i picada vegetal amb salsa de tomàquet · Fruita del temps
<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons a la carbonara vegetal · Hamburguesa de cigrons i verdures amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt amb mel 	<ul style="list-style-type: none"> · Escudella vegetal de pasta · Pilota vegetal, verdures i cigrons · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral a la cassola amb verdures · Tofu guisat amb pastanaga i xampinyons · Fruita del temps 	<p>Dijous Gras</p> <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta de Santa Pau i patata saltejada amb all i julivert · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i olives · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porros amb crostonets · Pizza hortolana amb mozzarella* · Fruita del temps
<ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de col i patata amb oli d'all · Hamburguesa de mill amb all i julivert, i amanida d'enciams i pipes de girasol · Formatge amb codonyat 	<ul style="list-style-type: none"> · Cous cous amb verdures · Tofu guisat amb sofregit, porros i bròquil · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Hummus amb bastonets de pastanaga · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies s/pernil dolç · Vegenuggets arrebossats amb formatge i amanida d'enciams i nap ratllat · Fruita del temps 	<p>Div. s/proteïna animal</p> <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons a la napolitana · Lenties guisades amb verdures · Fruita del temps
<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Mongeta del ganxet i patata saltejada amb all i julivert · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet i tonyina* · Truita de calçots i amanida d'enciams i pastanaga · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb ceba i patata · Fricandó de seità amb pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons marcanos · Hamburguesa de tofu i shiitake, amb xips de boniato · logurt 	<p>Div. s/proteïna animal</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema de porros i lletia vermella · Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb verdures · Mandonguilles vegetals en salsa · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Lenties amb ceba i patata · Seità arrebossat, amb amanida d'enciams i poma · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Fideus integrals a la cassola amb verdures · Hamburguesa de cigrons i verdures amb amanida d'enciams i pastanaga · 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.