IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

FEBRER **CURS 2017-2018**

CELÍAC

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	31	**1** · Arròs amb salsa de tomàquet · Peix de llotja cuinat s/gluten** · Iogurt	**2** ***Div. s/proteïna animal*** · Trinxat de bleda, carbassa i patata · Falàfel de cigrons s/gluten, sofregit i tofu amb salsa de tomàquet · Fruita del temps
5 · Macarrons d'arròs a la carbonara vegetal · Bistec de vedella a la planxa amb salsa de ceba i amanida d'enciams i pastanaga · Iogurt amb mel	**6** · Escudella completa Sopa de pasta d'arròs · Pilota s/gluten, verdures i cigrons · Fruita del temps	**7** · Arròs integral a la cassola amb verdures · Peix de llotja cuinat s/gluten** · Fruita del temps	***Dijous Gras*** **8** · Mongeta de Santa Pau i patata saltejada amb all i julivert · Truita de butifarra* amb amanida d'enciams i olives · Iogurt	**9** ***Div. s/proteïna animal*** ·Crema carbassa i porros, crost. de pa s/g · Pizza s/gluten hortolana amb mozzarella* · Fruita del temps
12 · Trinxat de col i patata amb oli d'alls · Carn magra arrebossada amb farina de cigró amanida d'enciams i poma · Formatge amb codonyat	**13** · Mill amb verdures · Fricandó de vedella s/gluten amb xampinyons i patata · Fruita del temps	**14** · Hummus amb bastonets de pastanaga · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · Iogurt	**15** · Arròs 3 delícies · Peix de llotja cuinat s/gluten** · Fruita del temps	**16** ***Div. s/proteïna animal*** ·Macarrons d'arròs a la napolitana · Llenties guisades amb verdures · Fruita del temps
19 · Sopa vegetal amb polenta i fideus d'arròs · Pollastre guisat amb poma i curri · Fruita del temps	**20** · Arròs amb salsa de tomàquet i tonyina* · Truita de calçots i amanida d'enciams i pastanaga · Iogurt	**21** · Cigrons estofats amb ceba i patata · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps	**22** · Macarrons d'arròs marcianos · Llom a la planxa amb xips de boniato · Iogurt	**23** ***Div. s/proteïna animal*** ·Crema de porros i llentia vermella · Croquetes de mill i verdures s/gluten amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
26 · Arròs integral amb verdures · Mandonguilles s/gluten amb salsa · Fruita del temps	**27** · Llenties amb ceba i patata · Escalopa de pollastre amb farina de cigró amb amanida d'enciams i pipes de girasol · Iogurt	**28** · Fideus d'arròs a la cassola amb sèpia** · Hamburguesa de vedella s/gluten amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	1	2

***** 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.**