

IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

FEBRER

CURS 2017-2018



S/OU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millor captures**, amb amanida · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Div. s/proteïna animal · Trinxat de bleda, carbassa i patata · Falàfel s/ou de cigrons, sofregit i picada vegetal amb salsa de tomàquet · Fruita del temps
<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons a la carbonara vegetal · Bistec de vedella a la planxa amb salsa de ceba i amanida d'enciams i pastanaga · logurt amb mel 	<ul style="list-style-type: none"> · Escudella completa Sopa de pasta · Pilota s/ou, verdures i cigrons · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps 	Dijous Gras <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta de Santa Pau i patata saltejada amb all i julivert · Butifarra* amb amanida d'enciams i olives · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Div. s/proteïna animal · 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 · Carn magra arrebossada s/ou amb amanida d'enciams i poma · Formatge amb codonyat 	<ul style="list-style-type: none"> · Cous cous amb verdures · Fricandó de vedella amb xampinyons i patata · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Hummus amb bastonets de pastanaga · Pollastre a la planxa amb amanida d'enciams i olives · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies s/truita · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Div. s/proteïna animal · Macarrons a la napolitana · Llenties guisades amb verdures · Fruita del temps
<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Pollastre guisat amb poma i curri · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet i tonyina* · Bistec de vedella amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb ceba i patata · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons marcianos · Llom a la planxa amb xips de boniato · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Div. s/proteïna animal · Crema de porros i lletia vermella · Croquetes s/ou de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb verdures · Mandonguilles s/ou amb salsa · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Llenties amb ceba i patata · Escalopa de pollastre s/ou amb amanida d'enciams i pipes de girasol · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Fideus a la cassola amb sèpia** · Hamburguesa de vedella s/ou amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 		

* 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.