

# IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

PRIMÀRIA

MARÇ

CELÍAC

CURS 2017-2018



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	26	27	28	1
			<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porros amb crostonets de pa s/gluten</li> <li>· Peix de llotja cuinat s/gluten **, amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· <b>Div. s/proteïna animal</b></li> <li>· Hummus, sèsam i bast. de pa s/gluten</li> <li>· Macarrons d'arròs a la carbonara vegetal gratinats</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
5	6	7	8	9
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mill amb verdures</li> <li>· Timbal de vedella s/gluten amb salsa de peres</li> <li>· logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Pastís de patata, tonyina*, ou dur i sofregit de tomàquet</li> <li>· Guisat de carn magra s/gluten amb pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs a la cassola amb costelló</li> <li>· Truita de patates i amanida d'enciams i sèsam torrat</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis d'arròs amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomàquet</li> <li>· Peix de llotja cuinat s/gluten**, amb amanida</li> <li>· logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· <b>Div. s/proteïna animal</b></li> <li>· Crema de verdures d'hivern</li> <li>· Lassanya s/gluten de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel s/gluten</li> <li>· logurt</li> </ul>
12	13	14	15	16
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Col i patata amb oli d'all</li> <li>· Pollastre guisat amb porro i xampinyons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons d'arròs a la napolitana</li> <li>· Truita de formatge amb amanida d'enciams i pipes de girasol</li> <li>· Formatge amb codony</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Escudella completa sopa de pasta d'arròs</li> <li>· Pilota s/gluten, verdures i cigrons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies</li> <li>· Peix de llotja cuinat s/gluten**, amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· <b>Div. s/proteïna animal</b></li> <li>· Mongeta de Sta Pau guisada amb verdures</li> <li>· Croquetes de mill i verdures s/gluten amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· logurt</li> </ul>
19	20	21	22	23
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons guisats amb patata i ceba</li> <li>· Hamburguesa de pollastre a la planxa i amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis d'arròs marcianos</li> <li>· Peix de llotja cuinat s/gluten**, amb amanida</li> <li>· logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral a la cassola amb verdures</li> <li>· Carn magra arrebossada amb farina de cigró i amanida d'enciams i poma</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· <b>Div. s/proteïna animal</b></li> <li>· Crema de lletia vermella i porros</li> <li>· Pizza s/gluten hortolana amb verdures, tomàquet i formatge*</li> <li>· Fruita del temps</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).

Menús elaborats i revisats per Joan Maria Ribas Framis i Gabor Smit (ADITEC: 0009)