

IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

PRIMÀRIA

MARÇ

S/LACTOSA

CURS 2017-2018



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porros amb crostonets de pa · Peix de llotja segons les millor captures**, amb amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> 1 Div. s/proteïna animal · Hummus, sèsam i bastonets de pa s/gluten · Macarrons a la carbonara vegetal gratinats amb formatge s/lactosa · Fruita del temps
<ul style="list-style-type: none"> · Cous cous de verdures · Timbal de vedella s/lactosa amb salsa de peres · logurt de soja 	<ul style="list-style-type: none"> 5 · Pastís de patata s/lactosa, tonyina*, ou dur i sofregit de tomàquet · Guisat de carn magra amb pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> 6 · Arròs a la cassola amb costelló · Truita de patates s/lactosa i amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> 7 · Espaguetis amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomàquet · Peix de llotja segons les millor captures**, amb amanida · logurt de soja 	<ul style="list-style-type: none"> 8 9 Div. s/proteïna animal · Crema de verdures d'hivern · Llassanya de lleties i arròs integral grat. amb formatge s/lactosa amb beix. de llet de civada · logurt de soja
<ul style="list-style-type: none"> 12 · Col i patata amb oli d'all · Pollastre guisat amb porro i xampinyons · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> 13 · Macarrons a la napolitana · Truita de formatge s/lactosa amb amanida d'enciams i pipes de girasol · Fruita amb codony 	<ul style="list-style-type: none"> 14 · Escudella completa sopa de galets · Pilota s/lactosa, verdures i cigrons · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> 15 · Arròs 3 delícies amb truita s/lactosa · Peix de llotja segons les millor captures**, amb amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> 16 17 Div. s/proteïna animal · Mongeta de Sta Pau guisada amb verdures · Croquetes de mill i verdures s/lactosa amb amanida d'enciams i olives · logurt de soja
<ul style="list-style-type: none"> 19 · Cigrons guisats amb patata i ceba · Hamburguesa de pollastre a la planxa i amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> 20 · Sopa de peix amb arròs · Fricandó de vedella amb pastanaga i patata · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> 21 · Espaguetis marcianos amb llet de civada · Peix de llotja segons les millor captures**, amb amanida · logurt de soja 	<ul style="list-style-type: none"> 22 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Carn magra arrebossada i amanida d'enciams i poma · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> 23 18 Div. s/proteïna animal · Crema de lletia vermella i porros · Pizza hortolana amb verdures, tomàquet i formatge s/lactosa · 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.

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