

IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

MARÇ

CURS 2017-2018



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

* 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)

