

IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

MARÇ

CELÍAC

CURS 2017-2018



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porros amb crostonets de pa s/gluten · Peix de llotja cuinat s/gluten**, amb amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Div. s/proteïna animal · Hummus, sèsam i bast. de pa s/gluten · Macarrons d'arròs a la carbonara vegetal gratinats · Fruita del temps
<ul style="list-style-type: none"> · Mill amb verdures · Timbal de vedella s/gluten 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 s/gluten amb pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis d'arròs amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomàquet · Peix de llotja cuinat s/gluten**, 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 s/gluten de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel s/gluten · logurt
<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 pasta d'arròs · Pilota s/gluten, verdures i cigrons · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons d'arròs 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 cuinat s/gluten**, 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 s/gluten amb amanida d'enciams i olives · logurt
<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 s/gluten amb pastanaga i patata · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis d'arròs marcianos · Peix de llotja cuinat s/gluten**, amb amanida · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral a la cassola amb verdures · Carn magra arrebossada amb farina de cigró 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 s/gluten hortolana amb verdures, tomàquet i formatge* · 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)