

# IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

MARÇ

CURS 2017-2018



**S/LACTOSA**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porros amb crostonets de pa</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures**, amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 <b>Div. s/proteïna animal</b></li> <li>· Hummus, sèsam i bastonets de pa s/gluten</li> <li>· Macarrons a la carbonara vegetal gratinats amb formatge s/lactosa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Cous cous de verdures</li> <li>· Timbal de vedella s/lactosa amb salsa de peres</li> <li>· logurt de soja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Pastís de patata s/lactosa, tonyina*, ou dur i sofregit de tomàquet</li> <li>· Guisat de carn magra amb pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomàquet</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures**, amb amanida</li> <li>· logurt de soja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs a la cassola amb costelló</li> <li>· Truita de patates s/lactosa i amanida d'enciams i sèsam torrat</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>8 <b>Div. s/proteïna animal</b></li> <li>· Crema de verdures d'hivern</li> <li>· Llassanya de lleties i arròs integral grat. amb formatge s/lactosa amb beix. de llet de civada</li> <li>· logurt de soja</li> </ul>
<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>· Escudella completa sopa de galets</li> <li>· Pilota s/lactosa, verdures i cigrons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons a la napolitana</li> <li>· Truita de formatge s/lactosa amb amanida d'enciams i pipes de girasol</li> <li>· Fruita amb codony</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies amb truita s/lactosa</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures**, amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>15 <b>Div. s/proteïna animal</b></li> <li>· Mongeta de Sta Pau guisada amb verdures</li> <li>· Croquetes de mill i verdures s/lactosa amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· logurt de soja</li> </ul>
<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 amb pastanaga i patata</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis marcianos amb llet de civada</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures**, amb amanida</li> <li>· logurt de soja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral a la cassola amb verdures</li> <li>· Carn magra arrebossada i amanida d'enciams i poma</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>22 <b>Div. s/proteïna animal</b></li> <li>· Crema de lletia vermella i porros</li> <li>· Pizza hortolana amb verdures, tomàquet i formatge s/lactosa</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)