

IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

MARÇ

S/OU

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 	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> · Div. s/proteïna animal · Hummus, sèsam i bastonets de pa s/gluten · Macarrons a la carbonara vegetal gratinats · Fruita del temps <p>2</p>
<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> · Cous cous de verdures · Timbal de vedella s/ou amb salsa de peres · logurt 	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> · Pastís de patata, tonyina* i sofregit de tomàquet · Guisat de carn magra amb pastanaga · Fruita del temps 	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomàquet · Peix de llotja segons les millor captures**, amb amanida · logurt 	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> · Arròs a la cassola amb costelló · Pollastre a la planxa i amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps 	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> · Div. s/proteïna animal · Crema de verdures d'hivern · Lassanya de lleties i arròs integral gratinada amb beixamel · logurt
<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> · Col i patata amb oli d'alls · Pollastre guisat amb porro i xampinyons · Fruita del temps 	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> · Escudella completa sopa de galets · Pilota s/ou, verdures i cigrons · Fruita del temps 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons a la napolitana · Bistec a la planxa amb amanida d'enciams i pipes de girasol · Formatge amb codony 	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies s/truita · Peix de llotja segons les millor captures**, amb amanida · Fruita del temps 	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> · Div. s/proteïna animal · Mongeta de Sta Pau guisada amb verdures · Croquetes de mill i verdures s/ou amb amanida d'enciams i olives · logurt
<p>19</p> <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 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> · Sopa de peix amb arròs · Fricandó de vedella amb pastanaga i patata · Fruita del temps 	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis marcianos · Peix de llotja segons les millor captures**, amb amanida · logurt 	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral a la cassola amb verdures · Carn magra arrebossada s/ou i amanida d'enciams i poma · Fruita del temps 	<p>23</p> <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

* 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)