

IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

ABRIL

CURS 2017-2018



S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	3	4	5	6
	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Truita s/lactosa de patates amb amanida d'enciams i sèsam torrat · Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures de primavera · Carn magra arrebossada amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Cous cous de verdures · Timbal s/lactosa de vedella amb salsa de peres · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Div. s/proteïna animal · Hummus, sèsam i bastonets de pa · Macarrons napolitana gratinats amb formatge s/lactosa* · Fruita del temps
9	10	11	12	13
<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis carbonara vegetal amb beguda de civada · Hamburguesa de pollastre amb amanida d'enciams i pastanaga · Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Fricandó de vedella amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb fideus · Llom a planxa amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies amb truita s/lactosa · Peix de llotja segons les millor captures** · Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> Div. s/proteïna animal · Llenties guisades amb patata i verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps
16	17	18	19	20
<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures de primavera amb crostonets · Pollastre guisat amb poma i curri · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs al forn amb sofregit i costelló · Truita s/lactosa de pastanaga amb amanida d'enciams i pipes de girasol · Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai saltada amb patata · Butifarra* al forn amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomàquet · Peix de llotja segons les millor captures** · Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> Div. s/proteïna animal · Bleda i carbassa grat. amb formatge s/lactosa* · Falàfel s/lactosa de cigrons, sofregit i picada vegetal amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
23	24	25	26	27
<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral a la cassola amb verdures · Salsitxes* al forn amb tomàquet · Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Fideus a la cassola amb sèpia** · Truita s/lactosa de carbassó amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Llenties guisades amb verdures · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Escudella completa · Sopa de galets · Pilota s/lactosa, verdures i cigrons · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Div. s/proteïna animal · Crema de carbassa i porro amb crostonets · 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 asseguram 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)