

# IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

ABRIL

CURS 2017-2018



S/OU

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