

IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

ABRIL

CURS 2017-2018



OVO - LACTO - VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
		3	4	5	6
	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Truita de patates amb amanida d'enciams i sèsam torrat · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures de primavera · Pastís de mill i cigrons gratinat*, amb verdures i tomàquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Cous cous de verdures · Tofu guisat amb sofregit i salsa de peres · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Hummus, sèsam i bastonets de pa · Macarrons napolitana gratinats · Fruita del temps 	
	9	10	11	12	13
<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis carbonara vegetal · Hamburguesa de cigrons amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Fricandó de seità amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb fideus · Vegenugetts de tofu i formatge el forn amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'arròs amb tomàquet, verduretes, i olives · Truita de formatge amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Lenties 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 · Pastís calent de polenta i cigrons amb verdures i salsa de tomàquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs al forn amb sofregit i verdures · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i pipes de girasol · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai saltada amb patata · Hamburguesa de seità i xampinyons amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomàquet · Tofu guisat amb sofregit, i verdures · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Gratinat de bleda, carbassa i patata · Falàfel 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 de tofu al forn amb tomàquet · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Fideus a la cassola amb verdures · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Lenties guisades amb verdures · Hamburguesa de quinoa i arròs amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Escudella vegetal · Sopa de pasta · Pilota vegetal, verdures i cigrons · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets · 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)