

# IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

PRIMÀRIA

MAIG

CURS 2017-2018

**S/LACTOSA**



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
31 <b>FESTA</b>  <b>LLIURE ELECCIÓ</b>	1 <b>FESTA</b>	2 · Cous cous amb verdures  · Guisat de carn magra amb pastanaga i xampinyons  · Fruita del temps	3 · Espaguetis a la napolitana  · Peix de llotja segons les millors captures**  · Fruita del temps	4 <i>Div. s/proteïna animal</i> · Crema de llenties vermelles i porros  · Pastís de mill, cigrons i sofregit de tomàquet gratinat amb formatge s/lactosa  · Postre de soja
7 · Macarrons a la carbonara vegetal amb beguda de civada  · Truita s/lactosa de carbassó amb amanida d'enciams i pastanaga  · Postre de soja	8 · Trinxat de bleda, pastanaga i patata  · Butifarra* al forn amb amanida d'enciams i olives  · Fruita del temps	9 · Pastís de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives  · Peix de llotja segons les millors captures**  · Postre de soja	10 · Sopa de peix** amb arròs  · Escalopa de pollastre amb amanida d'enciams i cogombre  · Fruita del temps	11 <i>Div. s/proteïna animal</i> · Crema de verdures de primavera amb llavors de carbassa torrades · Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel de beguda de civada  · Fruita del temps
14 · Sopa d'au amb galets i polenta  · Escalopa de vedella amb amanida d'enciams i remolatxa  · Fruita del temps	15 · Mongeta del carai guisada amb verdures  · Truita s/lactosa de patata amb amanida d'enciams i pastanaga  · Postre de soja	16 · Amanida d'arròs amb pernil dolç, tomàquet i olives  · Mandonguilles s/lactosa a la jardinera amb pèsols frescos  · Fruita del temps	17 · Fideus a la cassola amb verdures  · Peix de llotja segons les millors captures**  · Postre de soja	18 <i>Div. s/proteïna animal</i> · Hummus amb sèsam i bastonets  · Croquetes s/lactosa de mill i verdures  · Fruita del temps
21 <b>FESTA</b>  <b>LOCAL</b>	22 · Arròs amb salsa de tomàquet  · Carn magra arrebossada amb amanida d'enciams i pastanaga  · Postre de soja	23 · Amanida d'espivals amb enciam, olives, tomàquet i salsa pesto*  · Peix de llotja segons les millors captures**  · Fruita del temps	24 · Crema de carbassó amb crostonets*  · Timbal s/lactosa de vedella amb peres  · Fruita del temps	25 <i>Div. s/proteïna animal</i> · Amanida de cigrons amb tomàquet, tonyina*, ou dur i olives  · Pizza hortolana amb verdures, tomàquet i formatge* s/lactosa  · Fruita del temps
28 · Arròs integral amb verdures  · Llom a planxa amb patates xips  · Fruita del temps	29 · Mongeta tendra amb patata  · Fricandó de vedella amb pastanaga i xampinyons  · Postre de soja	30 · Amanida de llenties amb pernil dolç, tomàquet i olives  · Pollastre al forn amb amanida de colors  · Fruita del temps	31 · Espaguetis amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomàquet  · Peix de llotja segons les millors captures**  · Macedònia de fruites amb maduixots	

\* 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 i Gabor Smit (ADITEC: 0009)