

IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

MAIG

CURS 2017-2018



OVO - LACTO - VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
31 FESTA LLIURE ELECCIÓ	1 FESTA	2 · Cous cous amb verdures · Guisat de tofu amb pastanaga i xampinyons · Fruita del temps	3 · Espaguetis a la napolitana · Hamburguesa d'espínacs amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	4 · Hummus amb sèsam i bastonets · Croquetes de mill i verdures · logurt
7 · Macarrons a la carbonara vegetal · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt	8 · Trinxat de bleda, pastanaga i patata · Salsitxes de tofu amb salsa de tomàquet i amanida d'enciam i olives · Fruita del temps	9 · Pastís de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives · Hamburguesa de quinoa i verdures amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt	10 · Amanida d'arròs amb pastanaga, tomàquet i olives · Croquetes de carbassa i formatge amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	11 · Crema de verdures de primavera amb llavors de carbassa torrades · Llassanya de lleties i arròs integral gratinada amb beixamel · Fruita del temps
14 · Sopa de verdures amb galets i polenta · Hamburguesa de cigrons verdures amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	15 · Mongeta del carai guisada amb verdures · Truita de patata amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt	16 · Amanida d'arròs amb ceba, tomàquet i olives · Mandonguilles vegetals a la jardineria amb pèsols frescos · Fruita del temps	17 · Fideus a la cassola amb verdures · Tofu guisat amb sofregit i verdures · logurt	18 · Crema de lleties vermelles i porros · Pastís de mill, cigrons i sofregit de tomàquet gratinat · Fruita del temps
21 FESTA LOCAL	22 · Arròs amb salsa de tomàquet · Vegenugets de tofu i formatge el forn amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt	23 · Amanida d'espínacs amb enciam, olives, tomàquet i salsa pesto* · Hamburguesa de cigrons amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	24 · Crema de carbassó amb crostonets* · Seità guisat amb naps i xampinyons · Macedònia de fruites amb maduixots	25 · Amanida de cigrons amb tomàquet, tofu, ou dur i olives · Pizza hortolana amb verdures, tomàquet i formatge* · Fruita del temps
28 · Arròs integral amb verdures · Hamburguesa de tofu i xampinyons amb patates xips · Fruita del temps	29 · Mongeta tendra amb patata · Fricandó de seità amb pastanaga i xampinyons · logurt	30 · Amanida de lleties amb pastanaga, tomàquet i olives · Mill amb verdures i formatge* · Fruita del temps	31 · Hummus amb sèsam i bastonets · Espaguetis amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomàquet · 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 i Gabor Smit (ADITEC: 0009)