

IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

MAIG

CURS 2017-2018

S/LACTOSA



| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|--|---|---|---|
| 31 FESTA LLIURE ELECCIÓ | 1 FESTA | 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> · Hummus amb sèsam i bastonets · Croquetes s/lactosa de mill i verdures · 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 s/lactosa, 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 lleties 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> · Crema de lleties vermelles i porros · Pastís de mill, cigrons i sofregit de tomàquet gratinat amb formatge s/lactosa · Fruita del temps |
| 21 FESTA LOCAL | 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 · Macedònia de fruites amb maduixots | 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 lleties 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** · 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)