

IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

MAIG

CURS 2017-2018

S/OU



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/ou de mill i verdures · logurt
7 · Macarrons a la carbonara vegetal s/ou · Pollastre a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt	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 i olives · Peix de llotja segons les millors captures** · logurt	10 · Sopa de peix** amb arròs · Escalopa s/ou 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 · Llassanya de lleties i arròs integral gratinada amb beixamel · Fruita del temps
14 · Sopa d'au amb galets i polenta · Escalopa s/ou de vedella amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	15 · Mongeta del carai guisada amb verdures · Pollastre a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt	16 · Amanida d'arròs amb pernil dolç, tomàquet i olives · Mandonguilles s/ou a la jardineria amb pèsols frescos · Fruita del temps	17 · Fideus a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** · logurt	18 <i>Div. s/proteïna animal</i> · 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 · Carn magra arrebossada s/ou amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt	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/ou de vedella amb peres · Macedònia de fruites amb maduixots	25 <i>Div. s/proteïna animal</i> · Amanida de cigrons amb tomàquet, tonyina* i olives · Pizza hortolana amb verdures, tomàquet i formatge* · 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 · logurt	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)