

IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

PRIMÀRIA

JUNY

S/OU

CURS 2017-2018



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				Div. s/proteïna animal 1 · Sopa vegetal amb galets · Falàfel de cigrons, sofregit i picada vegetal amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
3 4 · Trinxat de bleda, pastanaga i patata amb oli d'all · Hamburguesa de pollastre i amanida d'enciams amb tomàquet · logurt	4 5 · Macarrons a la napolitana · Bistec a la planxa i amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	5 6 · Amanida russa s/ou amb lactonesa · Llom a la planxa amb amanida d'enciams i llavors de sèsam · Fruita del temps	6 7 · Arròs 3 delícies (pastanaga, tomàquet i pernil dolç) · Peix de llotja segons les millors captures** · Batut de plàtan	7 8 Div. s/proteïna animal 8 · Crema de verdures amb crostonets · Lassanya de lleties i arròs integral amb beixamel · Fruita del temps
10 11 · Arròs amb salsa de tomàquet · Llom a la planxa amb amanida d'enciams i carbassó ratllat · logurt	11 12 · Sopa de peix** amb fideus · Pollastre al curri amb poma · Fruita del temps	12 13 · Crema de carbassó · Butifarra* al forn amb amanida d'enciams i sèsam · logurt	13 14 · Amanida de pasta amb olives, pastanaga, i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	14 15 Div. s/proteïna animal 15 · Amanida de cigrons amb tomàquet, pastanaga i olives · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps
17 18 · Amanida d'arròs amb olives, pastanaga, tomàquet i tonyina · Carn magra arrebossada amb amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	18 19 · Lleties guisades amb patata i verdures · Ales de pollastre cruixents amb amanida de tomàquet · Fruita del temps	19 20 · Espaguetis napolitana · Peix de llotja segons les millors captures** · logurt	20 21 · Mongeta tendra amb patata · Pilota s/ou de vedella al forn amb salsa de poma · Fruita del temps	21 22 Div. s/proteïna animal 22 · Taboulé (cous cous, carbassó, tomàquet, panses, julivert i menta) · Pizza hortolana amb, tomàquet, verdures i mozzarella* · logurt

* 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)