

IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

JUNY

CURS 2017-2018



OVO - LACTO - VEGETARIÀ

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|---|--|---|---|
| | | | | 1 |
| | | | | <ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb galets · Falàfel de cigrons, sofregit i picada vegetal amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps. |
| | 4 | 5 | 6 | 8 |
| <ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de bleda, pastanaga i patata amb oli d'all · Hamburguesa vegetal de cigrons amb amanida d'enciams amb tomàquet · logurt | <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons a la napolitana · Truita de carbassó i amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · Amanida russa amb lactonesa · Pastís de mill, cigrons i sofregit de tomàquet gratinat · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies s/pernil dolç · Tofu guisat amb sofregit, i verdures · Batut de plàtan | <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures amb crostonets · Lassanya de lleties i arròs integral gratinada amb beixamel · Fruita del temps |
| | 11 | 12 | 13 | 15 |
| <ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Truita de patates amb amanida d'enciams i carbassó ratllat · logurt | <ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb fideus i mongeta del carai · Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassó · Vegenugetts de formatge al forn amb amanida d'enciams i tomàquet · logurt | <ul style="list-style-type: none"> · Amanida de pasta amb olives, pastanaga, i tomàquet · Hamburguesa vegetal d'espínacs i amanida d'enciams i olives · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · Amanida de cigrons amb tomàquet, pastanaga i olives · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps |
| | 18 | 19 | 20 | 22 |
| <ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'arròs amb olives, pastanaga i tomàquet · Salsitxes vegetals al forn amb amanida d'enciam i poma · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · Lleties guisades amb patata i verdures · Seità arrebossat amb amanida d'enciams i tomàquet · logurt | <ul style="list-style-type: none"> · Amanida de cigrons amb tomàquet, carbassó i olives · Espaguetis napolitana · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Pilota vegetal al forn amb salsa de poma · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · Taboulé (cous cous, carbassó, tomàquet, panses, julivert i menta) · Pizza hortolana amb, tomàquet, verdures i mozzarella · Gelat* |

* 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)