

# IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

JUNY

CURS 2017-2018



## OVO - LACTO - VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1
				<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb galets</li> <li>· Falàfel de cigrons, sofregit i picada vegetal amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps.</li> </ul>
	4	5	6	8
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Trinxat de bleda, pastanaga i patata amb oli d'all</li> <li>· Hamburguesa vegetal de cigrons amb amanida d'enciams amb tomàquet</li> <li>· logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons a la napolitana</li> <li>· Truita de carbassó i amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida russa amb lactonesa</li> <li>· Pastís de mill, cigrons i sofregit de tomàquet gratinat</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies s/pernil dolç</li> <li>· Tofu guisat amb sofregit, i verdures</li> <li>· Batut de plàtan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures amb crostonets</li> <li>· Lassanya de lleties i arròs integral gratinada amb beixamel</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
11	12	13	14	15
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Truita de patates amb amanida d'enciams i carbassó ratllat</li> <li>· logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb fideus i mongeta del carai</li> <li>· Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassó</li> <li>· Vegenugetts de formatge al forn amb amanida d'enciams i tomàquet</li> <li>· logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de pasta amb olives, pastanaga, i tomàquet</li> <li>· Hamburguesa vegetal d'espínacs i amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de cigrons amb tomàquet, pastanaga i olives</li> <li>· Seità arrebossat amb salsa de tomàquet i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
18	19	20	21	22
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'arròs amb olives, pastanaga i tomàquet</li> <li>· Salsitxes vegetals al forn amb amanida d'enciam i poma</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Lleties guisades amb patata i verdures</li> <li>· Seità arrebossat amb amanida d'enciams i tomàquet</li> <li>· logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de cigrons amb tomàquet, carbassó i olives</li> <li>· Espaguetis napolitana</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta tendra amb patata</li> <li>· Pilota vegetal al forn amb salsa de poma</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Taboulé (cous cous, carbassó, tomàquet, panses, julivert i menta)</li> <li>· Pizza hortolana amb, tomàquet, verdures i mozzarella</li> <li>· Gelat*</li> </ul>

\* 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](http://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](http://www.ecomenja.com).

Menús elaborats i revisats per Joan Maria Ribas i Gabor Smit (ADITEC: 0009)