

IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

JUNY

CURS 2017-2018



CELÍAC

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				Div. s/proteïna animal 1 · Sopa vegetal amb galets s/gluten · Falàfel de cigrons, sofregit i tofu fumat amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
4 · Trinxat de bleda, pastanaga i patata amb oli d'all · Hamburguesa de pollastre i amanida d'enciams amb tomàquet · logurt	5 · Macarrons d'arròs a la napolitana · Truita de carbassó i amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	6 · Amanida russa amb lactonesa · Llom a la planxa amb amanida d'enciams i llavors de sèsam · Fruita del temps	7 · Arròs 3 delícies · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Batut de plàtan	Div. s/proteïna animal 8 · Crema de verdures amb crostonets de pa s/gluten · Lassanya s/gluten de llenties i arròs integral amb beixamel s/gluten · Fruita del temps
11 · Arròs amb salsa de tomàquet · Truita de patates amb amanida d'enciams i carbassó ratllat · logurt	12 · Sopa de peix** amb fideus s/gluten · Pollastre al curri amb poma · Fruita del temps	13 · Crema de carbassó · Butifarra* al forn amb amanida d'enciams i sèsam · logurt	14 · Amanida de pasta s/gluten amb olives, pastanaga, i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps	Div. s/proteïna animal 15 · Amanida de cigrons amb tomàquet, pastanaga i olives · Tofu marinat i arebassat amb llavors amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps
18 · Amanida d'arròs amb olives, pastanaga, tomàquet i tonyina · Carn magra arrebossada amb farina de cigró amb amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	19 · Llenties guisades amb patata i verdures · Ales de pollastre cruixents amb amanida de tomàquet · logurt	20 · Espaguetis d'arròs napolitana · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps	21 · Mongeta tendra amb patata · Pilota s/gluten de vedella al forn amb salsa de poma · Fruita del temps	Div. s/proteïna animal 22 · Mill amb verdures · Pizza s/gluten 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)