

# IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

JUNY

CURS 2017-2018



S/OU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				<b>Div. s/proteïna animal 1</b> · Sopa vegetal amb galets  · Falàfel de cigrons, sofregit i picada vegetal amb amanida d'enciams i olives  · Fruita del temps
				<b>Div. s/proteïna animal 8</b> · Crema de verdures amb crostonets  · Lassanya de lleties i arròs integral amb beixamel  · 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 a la napolitana  · Bistec a la planxa i amanida d'enciams i remolatxa  · Fruita del temps	6 · Amanida russa s/ou amb lactonesa  · Llom a la planxa amb amanida d'enciams i llavors de sèsam  · Fruita del temps	7 · Arròs 3 delícies (pastanaga, tomàquet i pernil dolç)  · Peix de llotja segons les millors captures**  · Batut de plàtan	
11 · Arròs amb salsa de tomàquet  · Llom a la planxa amb amanida d'enciams i carbassó ratllat  · logurt	12 · Sopa de peix** amb fideus  · 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 amb olives, pastanaga, i tomàquet  · Peix de llotja segons les millors captures**  · Fruita del temps	<b>Div. s/proteïna animal 15</b> · Amanida de cigrons amb tomàquet, pastanaga i olives  · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet i amanida  · Fruita del temps
18 · Amanida d'arròs amb olives, pastanaga, tomàquet i tonyina  · Carn magra arrebossada amb amanida d'enciams i poma  · Fruita del temps	19 · Lleties guisades amb patata i verdures  · Ales de pollastre cruixents amb amanida de tomàquet  · logurt	20 · Espaguetis napolitana  · Peix de llotja segons les millors captures**  · Fruita del temps	21 · Mongeta tendra amb patata  · Pilota s/ou de vedella al forn amb salsa de poma  · Fruita del temps	<b>Div. s/proteïna animal 22</b> · 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](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)