

IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

PRIMÀRIA

OCTUBRE

CURS 2018-2019



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 · Arròs 3 delícies · Veguuggets al forn amb amanida d'enciams i germinats · Iogurt Natural	2 · Cous cous amb verdures · Mandonguilles a la jardinera · Fruita del temps	3 · Escudella completa sopa de galets · Pilota, verdures i cigrons · Iogurt Natural	4 · Llenties guisades amb verdures i xoriço* · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps	5 · Crema de carbassó amb crostonets · Escalopa de pollastre amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps
8 · Trinxat de bleda, pastanaga i patata · Pollastre al forn amb amanida d'enciams i carbassó ratllat · Fruita del temps	9 · Arròs integral amb verdures · Guisat de carn magra amb pastanaga i xampinyons · Fruita del temps	10 · Espaguetis a la napolitana · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	11 · Hummus amb bastonets de pastanaga i amanida · Seità a la planxa amb salsa de tomàquet i amanida d'enciams i pastanaga · Iogurt Natural	12 FESTA
15 · Macarrons a la carbonara vegetal · Ous al plat amb salsa de tomàquet i amanida · Iogurt Natural	16 · Mongeta tendra amb patata · Botifarra* al forn amb amanida d'enciam i olives · Fruita del temps	17 · Sopa de peix** amb arròs · Hamburguesa de vedella amb xips de patata · Fruita del temps	18 · Pastís de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	19 · Crema de verdures de tardor amb llavors de carbassa torrades · Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel · Iogurt Natural
22 · Fideus a la cassola amb verdures · Escalopa de vedella amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	23 · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i pastanaga · Iogurt Natural	24 · Sopa vegetal amb galets i polenta · Salsitxes* amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	25 · Amanida d'arròs amb pernil dolç, tomàquet i olives · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	26 · Crema de llenties vermelles i porros · Croquetes de mill i verdures, amb amanida d'enciams i olives · Iogurt Natural
29 · Arròs amb salsa de tomàquet · Truita de patates amb amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps	30 · Crema de verdures · Carn magra arrebossada amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	31 · Macarrons marcianos · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps		

* 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.