

# IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

PRIMÀRIA

OCTUBRE

CURS 2018-2019



## S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 · Arròs 3 delícies amb truita s/lactosa · Vegenugetts de tofu i bolets al forn amb amanida d'enciams i germinats · Postre de soja	2 · Cous cous amb verdures · Mandonguilles s/lactosa a la jardineria · Fruita del temps	3 · Escudella completa sopa de galets · Pilota s/lactosa, verdures i cigrons · Postre de soja	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 · Postre de soja	12 <b>FESTA</b>
15 · Macarrons a la carbonara vegetal amb beguda de civada · Ous al plat amb salsa de tomàquet i amanida · Postre de soja	16 · Mongeta tendra amb patata · Botifarra* al forn amb amanida d'enciam i olives · Fruita del temps	17 · Sopa de peix** amb arròs · Hamburguesa s/lactosa de vedella amb patates xip · Fruita del temps	18 · Pastís de patata s/lactosa, 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 de beguda de civada · Postre de soja
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 s/lactosa de carbassó amb amanida d'enciams i pastanaga · Postre de soja	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 s/lactosa de mill i verdures · Postre de soja
29 · Arròs amb salsa de tomàquet · Truita s/lactosa 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 marcanos amb beixamel de beguda de civada · 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](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).