

# IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

OCTUBRE

CURS 2018-2019



**CELÍAC**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies</li> <li>· Tofu a la planxa amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>	2 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mill amb verdures</li> <li>· Mandonguilles s/gluten a la jardinera</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	3 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassó amb crostonets s/gluten</li> <li>· Escalopa s/gluten de pollastre amb amanida d'enciams i cogombre</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	4 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Llenties guisades amb verdures i xoriço*</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>	5 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Escudella complerta</li> <li>· Sopa de pasta d'arròs</li> <li>· Pilota s/gluten, verdures i cigrons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
8 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral amb verdures</li> <li>· Pollastre al forn amb amanida d'enciams i carbassó ratllat</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	9 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Trinxat de bleda, pastanaga i patata</li> <li>· Guisat de carn magra s/gluten amb pastanaga i xampinyons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	10 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis d'arròs a la napolitana</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	11 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Hummus amb bastonets de pastanaga i amanida</li> <li>· Hamburguesa vegetal s/gluten a la planxa, amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>	12 <p style="text-align: center;"><b>FESTA</b></p>
15 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons d'arròs amb carbonara vegetal</li> <li>· Ous al plat amb salsa de tomàquet i amanida</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>	16 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta tendra amb patata</li> <li>· Botifarra* al forn amb amanida d'enciam i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	17 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de peix** amb arròs</li> <li>· Hamburguesa s/gluten de vedella amb patates xip</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	18 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Pastís de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	19 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures de tador amb llavors de carbassa torrades</li> <li>· Lassanya s/gluten de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel s/gluten</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>
22 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Fideus s/gluten a la cassola amb verdures</li> <li>· Escalopa s/gluten de vedella amb amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	23 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del carai guisada amb patata i verdures</li> <li>· Truita de carbassó amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>	24 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb galets s/gluten i polenta</li> <li>· Salsitxes* amb salsa de tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	25 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'arròs amb pernil dolç, tomàquet i olives</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	26 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de llenties vermelles i porros</li> <li>· Croquetes s/gluten de mill i verdures</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>
29 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Truita de patates amb amanida d'enciams i sèsam torrat</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	30 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures</li> <li>· Carn magra arrebossada amb farina de cigró i amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	31 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons d'arròs marcianos</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten</li> <li>· Fruita del temps</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).