

# IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

OCTUBRE

CURS 2018-2019



## OVO-LACTO-VEGETARIÀ

| DILLUNS   | DIMARTS   | DIMECRES   | DIJOUS   | DIVENDRES  |
|---|---|--|--|--|
| 1<br>· Arròs 3 delícies s/pernil dolç<br>· Veguuggets al forn amb amanida d'enciams i germinats<br>· logurt Natural             | 2<br>· Cous cous amb verdures<br>· Mandonguilles vegetals a la jardinera<br>· Fruita del temps  | 3<br>· Crema de carbassó amb crostonets<br>· Seità arrebossat amb amanida d'enciams i cogombre<br>· Fruita del temps                       | 4<br>· Llenties guisades amb verdures<br>· Hamburguesa de quinoa i arròs amb amanida d'enciams i olives<br>· logurt Natural                          | 5<br>· Escudella vegetal de pasta<br>Sopa de pasta<br>· Pilota vegetal, verdures i cigrons<br>· Fruita del temps   |
| 8<br>· Arròs integral amb verdures<br>· Hamburguesa de cigrons verdures amb amanida d'enciams i remolatxa<br>· Fruita del temps | 9<br>· Trinxat de bleda, pastanaga i patata<br>· Guisat de tofu amb pastanaga i xampinyons<br>· Fruita del temps                      | 10<br>· Espaguetis a la napolitana<br>· Truita de carbassó amb amanida d'enciams i olives<br>· Fruita del temps                            | 11<br>· Hummus amb bastonets de pastanaga i amanida<br>· Seità a la planxa amb salsa de tomàquet i amanida d'enciams i pastanaga<br>· logurt Natural | 12<br><b>FESTA</b>   |
| 15<br>· Macarrons a la carbonara vegetal<br>· Ous al plat amb salsa de tomàquet i amanida<br>· logurt Natural                   | 16<br>· Mongeta tendra amb patata<br>· Pastís de polenta i cigrons<br>· Fruita del temps  | 17<br>· Sopa de verdures amb arròs<br>· Mongeta del ganxet i patata saltejada amb all i julivert<br>· Fruita del temps                     | 18<br>· Pastís de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives<br>· Fricandó de seità amb xampinyons i pastanaga<br>· Fruita del temps                 | 19<br>· Crema de verdures de tardor amb llavors de carbassa torrades<br>· Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel<br>· logurt Natural |
| 22<br>· Hummus de llenties amb bastonets<br>· Fideus a la cassola amb verdures<br>· Fruita del temps                            | 23<br>· Mongeta del carai guisada amb patata i verdures<br>· Truita de carbassó amb amanida d'enciams i pastanaga<br>· logurt Natural | 24<br>· Sopa vegetal amb galets i polenta<br>· Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes de girasol<br>· Fruita del temps | 25<br>· Amanida d'arròs amb pernil dolç, tomàquet i olives<br>· Peix de llotja segons les millors captures**<br>· Fruita del temps                   | 26<br>· Crema de llenties vermelles i porros<br>· Croquetes de mill i verdures, amb amanida d'enciams i olives<br>· logurt Natural                         |
| 29<br>· Arròs amb salsa de tomàquet<br>· Truita de patates amb amanida d'enciams i sèsam torrat<br>· Fruita del temps           | 30<br>· Crema de verdures<br>· Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida<br>· Fruita del temps                         | 31<br>· Hummus amb bastonets de pastanaga i amanida<br>· Macarrons marcianos<br>· 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).