

# IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

SETEMBRE

CURS 2018-2019



## OVO-LACTO-VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			12	13
		<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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassó</li> <li>· Vegenuggets al forn amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Hummus, sèsam i bastonets de pastanaga</li> <li>· Amanida de pasta amb enciam, olives i tomàquet</li> <li>· logurt natural</li> </ul>
	17	18	19	20
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis napolitana</li> <li>· Hamburguesa vegetal amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de cigrons amb tomàquet, carbassó, ou dur i olives</li> <li>· Seità arrebossat amb salsa de tomàquet</li> <li>· logurt natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Brou vegetal amb fideus</li> <li>· Tofu guisat amb xampinyons i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de mongeta del carai amb carbassó, pastanaga i tomàquet</li> <li>· Arròs integral a la cassola amb verdures</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta tendra amb patata</li> <li>· Pastís calent de polenta i cigrons amb verdures i salsa de tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
	24	25	26	27
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porro amb crostonets</li> <li>· Pastís de mill i cigrons gratinat, amb verdures i tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs al forn amb sofregit i verdures</li> <li>· Truita de carbassó amb amanida d'enciams i pipes de girasol</li> <li>· logurt natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de lleties amb pastanaga, tomàquet i olives</li> <li>· Seità a la planxa amb tomàquet i amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Gratinat de bleda, carbassa i patata</li> <li>· Falàfel de cigrons, sofregit i picada vegetal amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· logurt natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons marcianos</li> <li>· Hamburguesa de tofu i bolets amb amanida d'enciams i pastanaga</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).