

# IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

SETEMBRE

CURS 2018-2019



**S/LACTOSA**

| DILLUNS   | DIMARTS  | DIMECRES   | DIJOUS   | DIVENDRES  |
|---|--|--|--|--|
|   |  | 12   | 13   | 14   |
|   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Truita s/lactosa 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>· Carn magra arrebossada amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de pasta amb enciam, olives i tomàquet</li> <li>· Timbal s/lactosa de vedella amb salsa de peres</li> <li>· Postre de soja</li> </ul>       |
| 17  | 18   | 19   | 20   | 21   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis napolitana</li> <li>· Hamburguesa s/lactosa de pollastre 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, tonyina*, ou dur i olives</li> <li>· Seità arrebossat amb salsa de tomàquet</li> <li>· Postre de soja</li> </ul>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa d'au amb fideus</li> <li>· Llom a planxa amb salsa de ceba i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral a la cassola amb verdures</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures**</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta tendra amb patata</li> <li>· Fricandó de vedella amb xampinyons i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                          |
| 24  | 25   | 26   | 27   | 28   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porro amb crostonets</li> <li>· Pollastre guisat amb poma i curri</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs al forn amb sofregit i costelló</li> <li>· Truita s/lactosa de carbassó amb amanida d'enciams i pipes de girasol</li> <li>· Postre de soja</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de lleties amb pernil dolç, tomàquet i olives</li> <li>· Butifarra* al forn amb 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 amb formatge* s/lactosa</li> <li>· Falàfel s/lactosa de cigrons, sofregit i picada vegetal amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Postre de soja</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons a la carbonara vegetal amb beguda de civada</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures**</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).