

IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

PRIMÀRIA

NOVEMBRE

CURS 2018-2019



S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			FESTIU	FESTA
				LLIURE DISPOSICIÓ
5	6	7	8	9
<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis napolitana · Hamburguesa de pollastre amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures de tardor amb crostonets · Llom a planxa amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb patates i verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Fricandó de vedella amb xampinyons i pastanaga · Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps
12	13	14	15	16
<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Pollastre guisat amb poma i curri · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs al forn amb sofregit i costelló · Truita s/lactosa de patata i ceba amb amanida d'enciams i remolatxa · Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai saltada amb patata · Butifarra* al forn amb amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Gratinat de bleda, carbassa i patata amb formatge s/lactosa · Falàfel de cigrons, sofregit i picada vegetal amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
19	20	21	22	23
<ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies amb truita s/lactosa · Vegenuggets s/lactosa de tofu i bolets al forn amb amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Cous cous amb verdures · Mandonguilles s/lactosa a la jardineria · Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Llenties guisades amb verdures i xoriço* · Truita de formatge s/lactosa amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de porros amb crostonets · Pollastre al forn amb amanida d'enciams i magrana · Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb galets i polenta · Croquetes s/lactosa de lluç** amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
26	27	28	29	30
<ul style="list-style-type: none"> · Col.i.flor, bròquil, pastanaga i patata gratinats amb beixamel de beguda de civada · Escalopa de pollastre* amb amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb verdures · Guisat de carn magra de porc amb castanyes i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Escudella completa sopa* de galets · Pilota s/lactosa*, verdures i cigrons · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i verdures de tardor · Pizza hortolana amb verdures i tomàquet gratinada amb formatge s/lactosa · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons marcianos amb beguda de civada · Peix de llotja segons les millor captures** · Postre de soja

* 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. 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.