

IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

PRIMÀRIA

NOVEMBRE

CURS 2018-2019



S/OU				
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			FESTIU	1 2 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 s/ou amb salsa de tomàquet· logurt Natural	<ul style="list-style-type: none">· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all· Fricandó de vedella amb xampinyons i pastanaga· Fruita del temps	<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· Hamburguesa de tofu i pastanaga amb amanida d'enciams i remolatxa· Fruita del temps	<ul style="list-style-type: none">· Mongeta del carai saltada amb patata· Butifarra* al forn amb amanida d'enciams i olives· logurt Natural	<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· Falàfel de cigrons, sofregit i picada vegetal amb amanida d'enciams i olives· logurt Natural
19	20	21	22	23
<ul style="list-style-type: none">· Arròs 3 delícies s/truita· Vegenuggets de tofu i shiitake, al forn amb amanida d'enciams i germinats· logurt Natural	<ul style="list-style-type: none">· Cous cous amb verdures· Mandonguilles s/ou a la jardinera· Fruita del temps	<ul style="list-style-type: none">· Llenties guisades amb verdures i xoriço*· Llom a la planxa amb salsa de ceba i amanida· logurt Natural	<ul style="list-style-type: none">· Crema de porros amb crostonets· Pollastre al forn amb amanida d'enciams i magrana· Fruita del temps	<ul style="list-style-type: none">· Sopa d'au amb galets i polenta· Croquetes de s/ou 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· Escalopa s/ou 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/ou, 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· logurt Natural	<ul style="list-style-type: none">· Macarrons marcianos· Peix de llotja segons les millor captures**· 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. 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.