

IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

NOVEMBRE

CURS 2018-2019



Whatsapp Coordinador: 676 990 410

OVO-LACTO-VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			FESTIU	FESTA
				LLIURE DISPOSICIÓ
5	6	7	8	9
<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis napolitana · Hamburguesa de cigrons, verdures amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures de tardor amb crostonets · Pastís calent de polenta, mongeta del carai i verdures, gratinat amb · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb patates i verdures · Seità a la planxa amb salsa de tomàquet i amanida · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Fricandó de tofu amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Hummus de lleties amb bastonets de pa i amanida · Arròs integral a la cassola amb verdures · Fruita del temps
12	13	14	15	16
<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Pastís de mill, verdures i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs al forn amb sofregit i verdures · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai saltada amb patata, all i julivert · Hamburguesa de seità i bolets, amb amanida d'enciams i pipes · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de lleties vermelles i porros · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · 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 (pastanaga, truita i carbassó) · Vegenugetts al forn amb amanida d'enciams i germinats · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Cous cous amb verdures · Mandonguilles vegetals a la jardineria · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Lleties guisades amb patata i verdures · Truita de formatge amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de porros amb crostonets · Hamburguesa de quinoa i verdures, amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de verdures i cigrons · Croquetes de mill i verdures 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 · Seità arrebosat amb salsa de tomàquet i amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb verdures · Guisat de tofu amb pastanaga i castanyes · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Escudella vegetal Sopa de pasta · Pilota vegetal, verdures i cigrons · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de lleties vermelles i verdures de tardor · Pizza hortolana amb verdures i tomàquet · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons marcianos · Mongeta del carai saltada amb patata, all i julivert · 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.