

# IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

NOVEMBRE

CURS 2018-2019



Whatsapp Coordinador: 676 990 410

**S/LACTOSA**

| DILLUNS  | DIMARTS  | DIMECRES   | DIJOUS   | DIVENDRES   |
|--|--|--|--|---|
|  |  |  | <b>FESTIU</b>  | <b>FESTA</b><br><b>LLIURE DISPOSICIÓ</b>  |
|  |  |  |  |   |
|  |  |  |  |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis napolitana</li> <li>· Hamburguesa de pollastre amb amanida d'enciams i magrana</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures de tardor amb crostonets</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>· Cigrons estofats amb patates i verdures</li> <li>· Seità arrebossat amb salsa de tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all</li> <li>· Fricandó de vedella amb xampinyons i pastanaga</li> <li>· Postre de soja</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>· 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 patata i ceba amb amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Postre de soja</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del carai saltada amb patata</li> <li>· Butifarra* al forn amb amanida d'enciams i pipes</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures**</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 de cigrons, sofregit i picada vegetal amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies amb truita s/lactosa</li> <li>· Vegenugets s/lactosa de tofu i bolets al forn amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cous cous amb verdures</li> <li>· Mandonguilles s/lactosa a la jardinera</li> <li>· Postre de soja</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Llenties guisades amb verdures i xoriço*</li> <li>· Truita de formatge s/lactosa amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de porros amb crostonets</li> <li>· Pollastre al forn amb amanida d'enciams i magrana</li> <li>· Postre de soja</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa d'au amb galets i polenta</li> <li>· Croquetes s/lactosa de lluç** amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>· Col.i.flor, bròquil, pastanaga i patata gratinats amb beixamel de beguda de civada</li> <li>· Escalopa de pollastre* amb amanida d'enciams i pipes</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral amb verdures</li> <li>· Guisat de carn magra de porc amb castanyes i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Escudella completa sopa* de galets</li> <li>· Pilota s/lactosa*, verdures i cigrons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de llenties vermelles i verdures de tardor</li> <li>· Pizza hortolana amb verdures i tomàquet gratinada amb formatge s/lactosa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons marcanos amb beguda de civada</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures**</li> <li>· Postre de soja</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).