

# IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

NOVEMBRE

CURS 2018-2019



Whatsapp Coordinador: 676 990 410

S/OU	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				<b>FESTIU</b>	<b>FESTA</b>
					<b>LLIURE DISPOSICIÓ</b>
	5	6	7	8	9
	<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 s/ou amb salsa de tomàquet</li> <li>· logurt Natural</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>· 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>
	12	13	14	15	16
	<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>· Hamburguesa de tofu i pastanaga amb amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</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 olives</li> <li>· logurt Natural</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</li> <li>· Falàfel de cigrons, sofregit i picada vegetal amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>
	19	20	21	22	23
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies s/truita</li> <li>· Vegenugets de tofu i shiitake, al forn amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Cous cous amb verdures</li> <li>· Mandonguilles s/ou a la jardinera</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Llenties guisades amb verdures i xoriço*</li> <li>· Bistec de vedella a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· logurt Natural</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>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa d'au amb galets i polenta</li> <li>· Croquetes de s/ou de lluç** amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
	26	27	28	29	30
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Col.i.flor, bròquil, pastanaga i patata gratinats amb beixamel</li> <li>· Escalopa s/ou 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/ou, verdures i cigrons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de lleties vermelles i verdures de tardor</li> <li>· Pizza hortolana amb verdures i tomàquet</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons marcianos</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).