

IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

DESEMBRE

CURS 2018-2019



Whatsapp Coordinador: 676 990 410

CELÍAC

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis d'arròs amb carbonara vegetal · Ous al plat amb salsa de tomàquet i amanida · logurt Natural 	4 <ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Butifarra de porc* al forn amb amanida d'enciam i poma · Fruita del temps 	5 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa de peix** amb arròs · Hamburguesa s/gluten de vedella amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps 	6 <p>FESTIU</p>	7 <p>FESTIU</p>
10 <ul style="list-style-type: none"> · Fideus s/gluten a la cassola amb verdures · Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà · Fruita del temps 	11 <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	12 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps 	13 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb galets s/gluten i polenta · Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet · Fruita del temps 	14 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i porros · Pizza s/gluten hortolana amb verdures i tomàquet · logurt Natural
17 <ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Llom de porc a la planxa amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps 	18 <ul style="list-style-type: none"> · Llenties amb verdures · Hamburguesa vegetal s/gluten a la planxa, amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	19 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps 	20 <p>MENÚ DE NADAL</p> <ul style="list-style-type: none"> · Sopa de Nadal amb galets s/gluten · Pollastre rostit amb pomes, prunes* i pinyons* · Torró* tipus Xixona s/gluten 	
				21 <ul style="list-style-type: none"> · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets s/gluten · Timbal de vedella s/gluten amb salsa de peres · logurt Natural

* 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.