

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