

# IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

DESEMBRE

CURS 2018-2019



Whatsapp Coordinador: 676 990 410

## OVO-LACTO-VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis a la carbonara vegetal</li> <li>· Ous al plat amb salsa de tomàquet i amanida</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	4 <ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all</li> <li>· Pastís calent de polenta, mongeta del carai i verdures, gratinat amb formatge</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	5 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de verdures amb arròs</li> <li>· Hamburguesa de tofu i bolets 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 a la cassola amb verdures</li> <li>· Falàfel de cigrons, sofregit i picada vegetal amb amanida d'enciams i</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>· Hummus de lleties amb bastonets</li> <li>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	13 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb galets i polenta</li> <li>· Salsitxes de tofu amb salsa de tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	14 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de lleties vermelles i porros</li> <li>· Pizza hortolana amb verdures i tomàquet</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>
17 <ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de bleda, carbassa i patata</li> <li>· Pastís de mill, verdures i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	18 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Lleties amb verdures</li> <li>· Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	19 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Vegenugets al forn amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	20 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets</li> <li>· Seità arrebossat amb salsa de tomàquet</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	<b>MENÚ DE NADAL</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de Nadal amb verdures i galets</li> <li>· Canelons d'espínacs* gratinats amb beixamel</li> <li>· Torrons*</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).