

# IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

PRIMÀRIA

FEBRER

CURS 2018-2019



| DILLUNS   | DIMARTS  | DIMECRES   | DIJOUS  | DIVENDRES  |
|---|--|--|---|--|
|   |  |  |   | 1<br>· Crema de lleties vermelles i porros<br>· Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma<br>· logurt Natural                |
| 4<br>· "Trinxat" de bleda, carbassa i patata<br>· Carn magra de porc arrebossada amb amanida d'enciams i pastanaga<br>· Fruita del temps    | 5<br>· Lleties amb verdures<br>· Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives<br>· Fruita del temps             | 6<br>· Arròs amb salsa de tomàquet<br>· Timbal de vedella amb salsa de peres<br>· Fruita del temps                             | 7<br>· Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets<br>· Hamburguesa de pollastre amb xips de moniato<br>· logurt Natural  | 8<br>· Macarrons amb salsa de formatge i olives negres<br>· Peix de llotja segons les millors captures**<br>· Fruita del temps               |
| 11<br>· Espaguetis napolitana<br>· Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives<br>· Fruita del temps                                 | 12<br>· Cigrons estofats amb patates i verdures<br>· Seità arrebossat amb salsa de tomàquet<br>· logurt Natural              | 13<br>· Crema de verdures d'hivern amb crostonets<br>· Llom de porc a planxa amb salsa de ceba i amanida<br>· Fruita del temps | 14<br>· Arròs integral a la cassola amb verdures<br>· Peix de llotja segons les millor captures**<br>· Fruita del temps   | 15<br>· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all<br>· Fricandó de vedella amb xampinyons i pastanaga<br>· Fruita del temps                    |
| 18<br>· Crema de carbassa i porro amb crostonets<br>· Pollastre guisat amb poma i curri<br>· Fruita del temps                               | 19<br>· Arròs al forn amb sofregit i costelló<br>· Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i remolatxa<br>· Fruita del temps | 20<br>· Lleties guisades amb patata i verdures<br>· Salsitxes de porc* amb tomàquet i amanida<br>· logurt Natural              | 21<br>· Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet<br>· Peix de llotja segons les millor captures**<br>· Fruita del temps                                  | 22<br>· Gratinat de pastanaga, bleda i patata<br>· Falàfel de cigrons, sofregit i picada vegetal amb amanida d'enciams i<br>· logurt Natural |
| 25<br>· Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i pernil dolç)<br>· Vegenugetts al forn amb amanida d'enciams i germinats<br>· Fruita del temps | 26<br>· Crema de porros amb crostonets<br>· Pollastre al forn amb amanida d'enciams i magrana<br>· Fruita del temps          | 27<br>· Sopa de galets<br>· Peix de llotja segons les millor captures**<br>· Fruita del temps                                  | 28<br><b>Dijous Gras</b><br>· Mongeta del Carai i patata saltada amb all i julivert<br>· Truita de butifarra d'ou* amb amanida d'enciams i olives<br>· 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](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).