

IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

FEBRER

CURS 2018-2019



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