

# IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

FEBRER

CURS 2018-2019



**S/LACTOSA**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 · Crema de lleties vermelles i porros · Croquetes s/lactosa de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma · Fruita del temps
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 s/lactosa de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	6 · Arròs amb salsa de tomàquet · Timbal s/lactosa de vedella amb salsa de peres · Postre de soja	7 · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets · Hamburguesa de pollastre amb xips de moniato · Fruita del temps	8 · Macarrons amb salsa de formatge s/lactosa i olives negres · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps
11 · Espaguetis napolitana · Truita s/lactosa de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Postre de soja	12 · Cigrons estofats amb patates i verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	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 s/lactosa 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 · Fruita del temps	21 · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millor captures** · Postre de soja	22 · Gratinat de pastanaga, bleda i patata amb formatge s/lactosa · Falàfel de cigrons, sofregit i picada vegetal amb amanida d'enciams i · Fruita del temps
25 · Arròs 3 delícies amb truita s/lactosa · Vegenugets de tofu i bolets 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 · Postre de soja	27 · Sopa de galets · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps	<b>Dijous Gras</b> 28 · Mongeta del Carai i patata saltada amb all i julivert · Truita s/lactosa de butifarra de carn* amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	

\* 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).