

IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

PRIMÀRIA

MARÇ

CURS 2018-2019



S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 · Cous cous amb verdures · Guisat de carn magra de porc amb castanyes i pastanaga · Fruita del temps
FESTA LLIURE DISPOSICIÓ	4 · Arròs integral amb verdures · Escalopa de pollastre amb amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	5 · Macarrons marcianos amb beixamel de beguda de civada · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Postre de soja	6 · Escudella completa de galets · Pilota s/lactosa, verdures i cigrons · Fruita del temps	7 · Crema de lleties vermelles i verdures de tardor · Pizza de pernil dolç gratinada amb formatge s/lactosa · Fruita del temps
11 · Espaguetts a la catalana vegetal amb beguda de civada · Ous al plat amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	12 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Butifarra de porc* al forn amb amanida d'enciam i poma · Fruita del temps	13 · Sopa de peix** amb arròs · Hamburguesa s/lactosa de vedella* amb amanida d'enciams i pastanaga · Postre de soja	14 · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Lassanya de lleties i arròs integral gratinada amb beixamel s/lactosa · Fruita del temps	15 · Pastís de patata s/lactosa, salsa de tomàquet, ou dur i olives · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps
18 · Fideus a la cassola amb verdures · Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà · Fruita del temps	19 · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Truita s/lactosa de pastanaga amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	20 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	21 · Sopa d'au amb galets i polenta · Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet · Postre de soja	22 · Crema de lleties vermelles i porros · Croquetes s/lactosa de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma · Fruita del temps
25 · "Trinxat" de blada, carbassa i patata · Carn magra de porc arrebossada amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	26 · Lleties amb verdures · Truita s/lactosa de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	27 · Arròs amb salsa de tomàquet · Timbal s/lactosa de vedella amb salsa de peres · Postre de soja	28 · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets · Hamburguesa de pollastre amb xips de moniato · Fruita del temps	29 · Macarrons amb salsa de formatge s/lactosa i olives negres · Peix de llotja segons les millors captures** · 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. 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.