

# IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

MARÇ

CURS 2018-2019



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 · Cous cous amb verdures  · Guisat de carn magra de porc amb castanyes i pastanaga  · Fruita del temps
	4	5	6	7
<b>FESTA</b> <b>LLIURE DISPOSICIÓ</b>	· Arròs integral amb verdures · Escalopa de pollastre amb amanida d'enciams i pipes  · logurt Natural	· Macarrons marcianos · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida  · Fruita del temps	· Escudella completa Sopa de galets  · Pilota, verdures i cigrons  · Fruita del temps	8 · Crema de lleties vermelles i verdures d'hivern · Pizza de pernil dolç amb tomàquet i mozzarella*  · Fruita del temps
	11	12	13	14
· Espaguetis a la carbonara vegetal  · Ous al plat amb salsa de tomàquet i amanida  · logurt Natural	· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all  · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciam i poma  · Fruita del temps	· Sopa de peix** amb arròs  · Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciams i pastanaga  · Fruita del temps	· Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades  · Lassanya de lleties i arròs integral gratinada amb beixamel  · logurt Natural	15 · Pastís de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives  · Peix de llotja segons les millors captures**  · Fruita del temps
	18	19	20	21
· Fideus a la cassola amb verdures  · Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà  · Fruita del temps	· Mongeta del carai guisada amb patata i verdures  · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i pastanaga  · Fruita del temps	· Arròs guisat amb ceba i pastanaga  · Peix de llotja segons les millors captures**  · Fruita del temps	· Sopa d'au amb galets i polenta  · Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet  · Fruita del temps	22 · Crema de lleties vermelles i porros  · Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma  · logurt Natural
	25	26	27	28
· "Trinxat" de blada, carbassa i patata  · Carn magra de porc arrebossada amb amanida d'enciams i pastanaga  · Fruita del temps	· Lleties amb verdures  · Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives  · Fruita del temps	· Arròs amb salsa de tomàquet  · Timbal de vedella amb salsa de peres  · Fruita del temps	· Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets  · Hamburguesa de pollastre amb xips de moniato  · logurt Natural	29 · Macarrons amb salsa de formatge 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](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).