

IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

MARÇ

CURS 2018-2019



S/OU

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
FESTA LLIURE DISPOSICIÓ	· Arròs integral amb verdures · Escalopa s/ou de pollastre amb amanida d'enciams i pipes · Iogurt Natural	· Macarrons marcianos · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Fruita del temps	· Escudella completa Sopa de galets · Pilota s/ou, verdures i cigrons · Fruita del temps	8 · Crema de lleties vermelles i verdures de tardor · Pizza de pernil dolç amb tomàquet i mozzarella* · Fruita del temps
	11	12	13	14
· Espaguetis a la carbonara vegetal s/ou · Pollastre a la planxa, amb salsa de tomàquet i amanida · Iogurt 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 s/ou 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 · Iogurt Natural	15 · Pastís de patata, salsa de tomàquet, carbassó 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 · Bistec a la planxa 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 s/ou de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma · Iogurt Natural
	25	26	27	28
· "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Carn magra arrebossada s/ou amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	· Lleties amb verdures · Pollastre a la planxa, amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	· Arròs amb salsa de tomàquet · Timbal s/ou de vedella amb salsa de peres · Fruita del temps	· Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets · Hamburguesa de pollastre amb xips de moniato · Iogurt 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. 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.