

# IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

PRIMÀRIA

MAIG

CURS 2018-2019



**S/LACTOSA**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<b>FESTIU</b>	1 <ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrons marcanos amb beixamel de beguda de civada</li> <li>Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida</li> <li>Postre de soja</li> </ul>	2 <ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa vegetal amb mill i cigrons</li> <li>Pizza hortolana amb verdures i tomàquet gratinada amb formatge s/lactosa</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>
6 <ul style="list-style-type: none"> <li>Espaguetis a la carbonara vegetal amb beguda de civada</li> <li>Ous al plat amb salsa de tomàquet i amanida</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	7 <ul style="list-style-type: none"> <li>"Trinxat" de col i patata amb oli d'all</li> <li>Butifarra de porc* al forn amb amanida d'enciam i poma</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	8 <ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de peix** amb arròs</li> <li>Hamburguesa s/lactosa de vedella* i amanida d'enciams i cogombre</li> <li>Postre de soja</li> </ul>	9 <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de verdures de primavera amb llavors de carbassa torrades</li> <li>Lassanya de lleties i arròs integral gratinada amb beixamel s/lactosa</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	10 <ul style="list-style-type: none"> <li>Pastís fred de patata s/lactosa, s. tomàquet, ou dur i olives</li> <li>Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>
13 <ul style="list-style-type: none"> <li>Fideus a la cassola amb verdures</li> <li>Truita s/lactosa de pastanaga amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	14 <ul style="list-style-type: none"> <li>Mongeta del carai guisada amb patata i verdures</li> <li>Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	15 <ul style="list-style-type: none"> <li>Amanida d'arròs amb pernil dolç, tomàquet i olives</li> <li>Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	16 <ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa d'au amb galets i polenta</li> <li>Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet</li> <li>Postre de soja</li> </ul>	17 <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de lleties vermelles i porros</li> <li>Croquetes s/lactosa de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>
20 <ul style="list-style-type: none"> <li>Lleties amb verdures</li> <li>Truita s/lactosa de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	21 <ul style="list-style-type: none"> <li>"Trinxat" de bleda, carbassa i patata</li> <li>Carn magra de porc arrebossada amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	22 <ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>Timbal s/lactosa de vedella amb salsa de peres</li> <li>Postre de soja</li> </ul>	23 <ul style="list-style-type: none"> <li>Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets</li> <li>Hamburguesa de pollastre amb xips de patata</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	24 <ul style="list-style-type: none"> <li>Amanida d'espivals amb enciam, olives i tomàquet</li> <li>Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>
27 <ul style="list-style-type: none"> <li>Espaguetis napolitana</li> <li>Truita s/lactosa de pastanaga amb amanida d'enciams i olives</li> <li>Postre de soja</li> </ul>	28 <ul style="list-style-type: none"> <li>Amanida de cigrons amb tomàquet, tonyina*, i olives</li> <li>Seità arrebossat amb salsa de tomàquet</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	29 <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de verdures de primavera amb crostonets</li> <li>Llom de porc a planxa amb salsa de ceba i amanida</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	30 <ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs integral a la cassola amb verdures</li> <li>Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	31 <ul style="list-style-type: none"> <li>Mongeta tendra amb patata</li> <li>Fricandó de vedella amb xampinyons i pastanaga</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>

\* 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).