

# IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

MAIG

CURS 2018-2019

**CELÍAC**



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<b>FESTIU</b>	1 · Macarrons d'arròs marcianos s/gluten · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida · Fruita del temps	2 · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Pizza s/gluten hortolana amb verdures i tomàquet · logurt Natural
6 · Espaguetis d'arròs a la carbonara vegetal · Ous al plat amb salsa de tomàquet i amanida · logurt Natural	7 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'alls · Butifarra de porc* al forn amb amanida d'enciam i poma · Fruita del temps	8 · Sopa de peix** amb arròs · Hamburguesa s/gluten de vedella amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	9 · Crema de verdures de primavera amb llavors de carbassa torrades · Lassanya s/gluten de lleties i arròs integral gratinada amb beixamel · logurt Natural	10 · Pastís fred de patata, salsa de tomàquet, ou dur olives · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps
13 · Fideus s/gluten a la cassola amb verdures · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	14 · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà · Fruita del temps	15 · Amanida d'arròs amb pernil dolç, tomàquet i olives · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps	16 · Sopa d'au amb galets s/gluten i polenta · Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	17 · Crema de lleties vermelles i porros · Croquetes s/gluten de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma · logurt Natural
20 · "Trinxat" de blada, carbassa i patata · Carn magra de porc arrebossada s/gluten amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	21 · Lleties amb verdures · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	22 · Arròs amb salsa de tomàquet · Timbal s/gluten de vedella amb salsa de peres · Fruita del temps	23 · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets s/gluten · Hamburguesa de pollastre amb xips de patata · logurt Natural	24 · Amanida d'espivals s/gluten amb enciam, olives i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps
27 · Espaguetis d'arròs napolitana · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	28 · Amanida de cigrons amb tomàquet, tonyina*, i olives · Hamburguesa s/gluten de quinoa i verdures amb salsa de tomàquet · logurt Natural	29 · Crema de verdures de primavera amb crostonets s/gluten · Llom de porc a planxa amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps	30 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps	31 · Mongeta tendra amb patata · Fricandó s/gluten de vedella amb xampinyons i pastanaga · 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).