

# IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDARIA

MAIG

CURS 2018-2019



## OVO LACTO VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<b>FESTIU</b>	1 · Hummus amb bastonets de pastanaga i amanida  · Macarrons marcianos  · Fruita del temps	2 · Sopa vegetal amb mill i cigrons  · Pizza hortolana amb verdures i tomàquet  · logurt Natural
6 · Espaguetis a la carbonara vegetal  · Ous al plat amb salsa de tomàquet i amanida  · logurt Natural	7 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all  · Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida  · Fruita del temps	8 · Sopa de verdures amb arròs  · Mongeta del ganxet i patata saltejada amb all i julivert  · Fruita del temps	9 · Crema de verdures de primavera amb llavors de carbassa torrades  · Lassanya de lleties i arròs integral gratinada amb beixamel  · logurt Natural	10 · Pastís fred de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives  · Seità arrebossat amb amanida d'enciams i panses  · Fruita del temps
13 · Hummus de lleties amb bastonets  · Fideus a la cassola amb verdures  · Fruita del temps	14 · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures  · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i pastanaga  · Fruita del temps	15 · Amanida d'arròs amb pastanaga, tomàquet i olives  · Guisat de tofu amb nap i verdures  · Fruita del temps	16 · Sopa vegetal amb galets polenta  · Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes de girasol  · Fruita del temps	17 · Crema de lleties vermelles i porros  · Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma  · logurt Natural
20 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata  · Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida  · 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  · Tofu guisat amb pastanaga i amb salsa de peres  · Fruita del temps	23 · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets  · Fricandó de seità amb pastanaga i patata  · logurt Natural	24 · Amanida d'espivals amb enciam, olives i tomàquet  · Vegenugetts al forn amb amanida d'enciams i germinats  · Fruita del temps
27 · Espaguetis napolitana  · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives  · Fruita del temps	28 · Amanida de cigrons amb tomàquet, tonyina*, i olives  · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet  · logurt Natural	29 · Crema de verdures de primavera amb crostonets  · Pastís calent de polenta, mongeta del carai i verdures, gratinat amb formatge  · Fruita del temps	30 · Arròs integral a la cassola amb verdures  · Hamburguesa de cigrons i verdures amb amanida d'enciams i pastanaga  · Fruita del temps	31 · Mongeta tendra amb patata  · Fricandó de tofu 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).