

IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

MAIG

CURS 2018-2019



S/OU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1	2
		FESTIU		3
				· Sopa vegetal amb mill i cigrons
				· Pizza hortolana amb verdures i tomàquet
				· logurt Natural
	6	7	8	9
· Espaguetis a la carbonara vegetal s/ou	· "Trinxat" de col i patata amb oli d'alls	· Sopa de peix** amb arròs	· Crema de verdures de primavera amb llavors de carbassa torrades	· Pastís fred de patata, salsa de tomàquet, carbassó i olives
· Pollastre a la planxa, amb salsa de tomàquet i amanida	· Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciam i poma	· Hamburguesa de vedella s/ou i amanida d'enciams i cogombre	· Lassanya de lleties i arròs integral gratinada amb beixamel	· Peix de llotja segons les millors captures**
· logurt Natural	· Fruita del temps	· Fruita del temps	· logurt Natural	· Fruita del temps
13	14	15	16	17
· Fideus a la cassola amb verdures	· Mongeta del carai guisada amb patata i verdures	· Amanida d'arròs amb pernil dolç, tomàquet i olives	· Sopa d'au amb galets i polenta	· Crema de lleties vermelles i porros
· Bistec a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga	· Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà	· Peix de llotja segons les millors captures**	· Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet	· Croquetes s/ou de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma
· Fruita del temps	· Fruita del temps	· Fruita del temps	· Fruita del temps	· logurt Natural
20	21	22	23	24
· "Trinxat" de bleda, carbassa i patata	· Lleties amb verdures	· Arròs amb salsa de tomàquet	· Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets	· Amanida d'espivals amb enciam, olives i tomàquet
· Carn magra arrebossada s/ou amb amanida d'enciams i pastanaga	· Pollastre a la planxa, amb salsa de tomàquet i amanida	· Timbal s/ou de vedella amb salsa de peres	· Hamburguesa de pollastre amb xips de patata	· Peix de llotja segons les millors captures**
· Fruita del temps	· Fruita del temps	· Fruita del temps	· logurt Natural	· Fruita del temps
27	28	29	30	31
· Espaguetis napolitana	· Amanida de cigrons amb tomàquet, tonyina*, i olives	· Crema de verdures de primavera amb crostonets	· Arròs integral a la cassola amb verdures	· Mongeta tendra amb patata
· Peix de llotja segons les millors captures**	· Seità arrebossat s/ou amb salsa de tomàquet	· Llom de porc a planxa amb salsa de ceba i amanida	· Peix de llotja segons les millors captures**	· Fricandó de vedella amb xampinyons i pastanaga
· Fruita del temps	· logurt Natural	· Fruita del temps	· Fruita del temps	· 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.