

IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

PRIMÀRIA

SETEMBRE

CURS 2019-2020



OVO LACTO VEGETARIÀ

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|--|--|---|---|
| | | | 12 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Truita de patates amb amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps | 13 <ul style="list-style-type: none"> · Crema freda de carbassó amb crostonets · Hamburguesa de seità i bolets, amb amanida d'enciams i poma · logurt natural |
| 16 <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis napolitana · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps | 17 <ul style="list-style-type: none"> · Amanida de cigrons amb tomàquet, carbassó ratllat, ou dur i olives · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · logurt natural | 18 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa de verdures amb fideus · Pastís calent de polenta, mongeta del carai i verdures, gratinat amb formatge · Fruita del temps | 19 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral a la cassola amb verdures · Hamburguesa de cigrons i verdures amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps | 20 <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Fricandó de tofu amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps |
| 23 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Pastís de mill i picada vegetal i verdures, amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps | FESTA LOCAL | | 25 <ul style="list-style-type: none"> · Amanida de lleties amb carbassó, tomàquet i olives · Hamburguesa de seità i verdures, amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps | 26 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de lleties vermelles i porros · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · logurt natural |
| 30 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives) · Vegenugets al forn amb amanida d'enciams i germinats · logurt Natural | | | | |

* 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.

