

IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

OCTUBRE

CURS 2019-2020



S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de porros amb crostonets · Pollastre al forn amb amanida d'enciams i cogombre · Postre de soja 	2 <ul style="list-style-type: none"> · Llenties guisades amb verdures · Truita s/lactosa de patata amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	3 <ul style="list-style-type: none"> · Cous cous amb verdures · Carn magra de porc arrebossada amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	4 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps
7 <ul style="list-style-type: none"> · Col.i.flor, bròquil, pastanaga i patata gratinats amb beixamel de beguda de civada · Escalopa de pollastre amb amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps 	8 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb verdures · Mandonguilles s/lactosa a la jardineria · Fruita del temps 	9 <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons marcianos amb beixamel de beguda de civada · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Postre de soja 	10 <ul style="list-style-type: none"> · Escudella completa de galets · Pilota s/lactosa, verdures i cigrons · Fruita del temps 	11 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i verdures de tardor · Pizza hortolana amb verdures i tomàquet gratinada amb formatge s/lactosa · Fruita del temps
14 <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis a la carbonara vegetal amb beguda de civada · Ous al plat amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps 	15 <ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Butifarra de porc* al forn amb amanida d'enciam i poma · Fruita del temps 	16 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa de peix** amb arròs · Hamburguesa s/lactosa de vedella* amb amanida d'enciams i magrana · Postre de soja 	17 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel s/lactosa · Fruita del temps 	18 <ul style="list-style-type: none"> · Pastís de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps
21 <ul style="list-style-type: none"> · Fideus a la cassola amb verdures · Truita s/lactosa de pastanaga amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	22 <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà · Fruita del temps 	23 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps 	24 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb galets i polenta · Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet · Postre de soja 	25 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i porros · Croquetes s/lactosa de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma · Fruita del temps
28 <ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Guisat de carn magra de porc amb castanyes i pastanaga · Fruita del temps 	29 <ul style="list-style-type: none"> · Llenties amb verdures · Truita s/lactosa de carbassó i patata amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	30 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Timbal s/lactosa de vedella amb salsa de peres · Postre de soja 	31 <ul style="list-style-type: none"> · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets · Hamburguesa de pollastre amb xips de moniato · 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.