

IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

SETEMBRE

CURS 2019-2020



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 · Carn magra arrebossada amb amanida d'enciams i pastanaga · Iogurt natural
16 <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis napolitana · Hamburguesa de pollastre amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	17 <ul style="list-style-type: none"> · Amanida de cigrons amb tomàquet, tonyina*, ou dur i olives · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Iogurt natural 	18 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb fideus · Llom a planxa amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps 	19 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps 	20 <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Fricandó de vedella amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps
23 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Pollastre guisat amb poma i curri · Fruita del temps 	FESTA LOCAL		25 <ul style="list-style-type: none"> · Amanida de lleties amb pernil dolç, tomàquet i olives · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	26 <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millor captures** · Iogurt natural
27 <ul style="list-style-type: none"> · Gratinat de pastanaga, bleda i patata · Falàfel de cigrons, salsa de iogurt i amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 				
30 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i pernil dolç) · Vegenugets al forn amb amanida d'enciams i germinats · Iogurt 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.

