

IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

SETEMBRE

CELÍAC

CURS 2019-2020



| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|---|--|---|--|
| | | | 12 | 13 |
| | | | <ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Truita de patates amb amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · Crema freda de carbassó amb crostonets s/gluten · Carn magra arrebossada s/gluten amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt natural |
| | 16 | 17 | 18 | 19 |
| <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis d'arròs napolitana · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · Amanida de cigrons amb tomàquet, tonyina*, ou dur i olives · Hamburguesa s/gluten de quinoa i verdures amb salsa de tomàquet · logurt natural | <ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb fideus s/gluten · Llom a planxa amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Fricandó s/gluten de vedella amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps |
| | 23 | 24 | 25 | 26 |
| <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets s/gluten · Pollastre guisat amb poma i curri · Fruita del temps | <p>FESTA</p> <p>LOCAL</p> | <ul style="list-style-type: none"> · Amanida de lleties amb pernil dolç, tomàquet i olives · Butifarra* al forn amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons d'arròs amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · logurt natural | <ul style="list-style-type: none"> · Gratinat de pastanaga, bleda i patata · Falàfel de cigrons i sofregit s/gluten amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps |
| | 30 | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i pernil dolç) · Tofu a la planxa 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.

