IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

SETEMBRE **CURS 2019-2020**

OVO LACTO VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			12 · Arròs amb salsa de tomàquet · Truita de patates amb amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps	13 · Crema freda de carbassó amb crostonets · Hamburguesa de seità i bolets, amb amanida d'enciams i poma · Iogurt natural
16 · Espaguetis napolitana · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	17 · Amanida de cigrons amb tomàquet, carbassó ratllat, ou dur i olives · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Iogurt natural	18 · Sopa de verdures amb fideus · Pastís calent de polenta, mongeta del carai i verdures, gratinat amb formatge · Fruita del temps	19 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Hamburguesa de cigrons i verdures amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	20 · Mongeta tendra amb patata · Fricandó de tofu amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps
23 · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Pastís de mill i picada vegetal i verdures, amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	24 **FESTA LOCAL**	25 · Amanida de llenties amb carbassó, tomàquet i olives · Hamburguesa de seità i verdures, amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	26 · Crema de llenties vermelles i porros · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Iogurt natural	27 · Gratinat de pastanaga, bleda i patata · Falàfel de cigrons, salsa de iogurt i amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
30 · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives) · Vegenuggets 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.**