

IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

SETEMBRE

CURS 2019-2020



S/OU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			12 · Arròs amb salsa de tomàquet · Bistec a la planxa amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	13 · Crema freda de carbassó amb crostonets* · Carn magra arrebossada s/ou amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt natural
16 · Espaguetis napolitana · Hamburguesa de pollastre amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	17 · Amanida de cigrons amb tomàquet, tonyina*, carbassó i olives · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · logurt natural	18 · Sopa d'au amb fideus · Llom a planxa amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps	19 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps	20 · Mongeta tendra amb patata · Fricandó de vedella amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps
23 · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Pollastre guisat amb poma i curri · Fruita del temps	FESTA LOCAL	24 · Amanida de lleties amb pernil dolç, tomàquet i olives · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	25 · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millor captures** · logurt natural	26 · Gratinat de pastanaga, bleda i patata · Falàfel s/ou de cigrons, sofregit i picada vegetal amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
30 · Arròs 3 delícies s/truita · 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.

