

# IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

PRIMÀRIA

NOVEMBRE

CURS 2019-2020



**CELÍAC**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
4	5	6	7	8
· <b>FESTA</b>	· Cigrons estofats amb patates i verdures	· Crema de verdures d'hivern amb crostonets s/gluten	· Arròs integral a la cassola amb verdures	· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all
<b>LLIURE DISPOSICIÓ</b>	· Hamburguesa s/gluten de quinoa i verdures amb salsa de tomàquet	· Llom de porc a planxa amb salsa de ceba i amanida	· Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten	· Fricandó s/gluten de vedella amb xampinyons i pastanaga
	· Iogurt Natural	· Fruita del temps	· Fruita del temps	· Fruita del temps
11	12	13	14	15
· Gratinat de pastanaga, bleda i patata	· Arròs al forn amb sofregit i costelló	· Mongeta del carai saltada amb patata	· Macarrons d'arròs amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet	· Crema de carbassa i porro amb crostonets s/gluten
· Pollastre guisat amb poma i curri	· Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i remolatxa	· Butifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i poma	· Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten	· Falàfel de cigrons i sofregit s/gluten amb amanida d'enciams i olives
· Fruita del temps	· Fruita del temps	· Iogurt Natural	· Fruita del temps	· Fruita del temps
18	19	20	21	22
· Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i pernil dolç)	· Crema de porros amb crostonets s/gluten	· Llenties guisades amb verdures i xoriço*	· Mill amb verdures	· Sopa vegetal amb mill i cigrons
· Tofu a la planxa amb amanida d'enciams i germinats	· Pollastre al forn amb amanida d'enciams i magrana	· Truita de patata amb amanida d'enciams i pastanaga	· Guisat de carn magra de porc amb castanyes i pastanaga	· Croquetes de lluç** s/gluten amb amanida d'enciams i olives
· Iogurt Natural	· Fruita del temps	· Iogurt Natural	· Fruita del temps	· Fruita del temps
25	26	27	28	29
· Col.i.flor, bròquil, pastanaga i patata gratinats amb beixamel s/gluten	· Arròs integral amb verdures	· Macarrons d'arròs marcianos s/gluten	· Escudella complerta Sopa de pasta d'arròs	· Crema de llenties vermelles i verdures d'hivern
· Escalopa s/gluten de pollastre amb amanida d'enciams i pipes	· Mandonguilles s/gluten a la jardinera	· Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida	· Pilota s/gluten, verdures cigrons	· Pizza s/gluten hortolana amb verdures i tomàquet
· Fruita del temps	· Fruita del temps	· Fruita del temps	· Fruita del temps	· 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](http://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](http://www.ecomenja.com).