

IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

PRIMÀRIA

NOVEMBRE

CURS 2019-2020



OVO LACTO VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
4 · FESTA LLIURE DISPOSICIÓ	5 · Cigrons estofats amb patates i verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Iogurt Natural	6 · Crema de verdures d'hivern amb crostonets · Pastís calent de polenta, mongeta del carai i verdures, gratinat amb formatge · Fruita del temps	7 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Hamburguesa de tofu i bolets amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	8 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Fricandó de tofu amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps
11 · Gratinat de pastanaga, bleda i patata · Pastís de mill i picada vegetal i verdures, amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	12 · Arròs al forn amb sofregit i verdures · Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	13 · Mongeta del carai saltada amb patata · Hamburguesa de seità i bolets, amb amanida d'enciams i poma · Iogurt Natural	14 · Crema de lleties vermelles i porros · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Fruita del temps	15 · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Falàfel de cigrons, salsa de iogurt i amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
18 · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives) · Vegenugets al forn amb amanida d'enciams i germinats · Iogurt Natural	19 · Crema de porros amb crostonets · Seità arrebossat amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	20 · Lleties guisades amb verdures · Truita de patata amb amanida d'enciams i pastanaga · Iogurt Natural	21 · Cous cous amb verdures · Hamburguesa de cigrons i verdures amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	22 · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Croquetes de carbassa i formatge amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
25 · Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata gratinats amb beixamel · Hamburguesa de quinoa i arròs amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	26 · Arròs integral amb verdures · Mandonguilles vegetals a la jardineria · Fruita del temps	27 · Hummus amb bastonets de pastanaga i amanida · Macarrons marcianos · Fruita del temps	28 · Escudella vegetal de pasta Sopa · Pilota vegetal, verdures i cigrons · Fruita del temps	29 · Crema de lleties vermelles i verdures de tardor · Pizza hortolana amb verdures i tomàquet · 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.