

# IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

NOVEMBRE

CURS 2019-2020



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
4 · <b>FESTA</b>  <b>LLIURE DISPOSICIÓ</b>	5 · Espaguetis napolitana  · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives  · Iogurt Natural	6 · Crema de verdures de tardor amb crostonets  · Llom de porc a planxa amb salsa de ceba i amanida  · Fruita del temps	7 · Arròs integral a la cassola amb verdures  · Peix de llotja segons les millor captures**  · Fruita del temps	8 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all  · Fricandó de vedella amb xampinyons i pastanaga  · Fruita del temps
11 · Gratinat de pastanaga, bleda i patata  · Pollastre guisat amb poma i curri  · Fruita del temps	12 · Arròs al forn amb sofregit i costelló  · Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i remolatxa  · Fruita del temps	13 · Mongeta del carai saltada amb patata  · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i poma  · Iogurt Natural	14 · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet  · Peix de llotja segons les millor captures**  · 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 pernil dolç)  · Vegugngets al forn amb amanida d'enciams i germinats  · Iogurt Natural	19 · Crema de porros amb crostonets  · Pollastre al forn amb amanida d'enciams i sèsam  · Fruita del temps	20 · Llenties guisades amb verdures i xoriço*  · Truita de patata amb amanida d'enciams i pastanaga  · Iogurt Natural	21 · Cous cous amb verdures  · Guisat de carn magra de porc amb castanyes i pastanaga  · Fruita del temps	22 · Sopa vegetal amb mill i cigrons  · Croquetes de lluç** amb amanida d'enciams i olives  · Fruita del temps
25 · Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata gratinats amb beixamel  · Escalopa de pollastre amb amanida d'enciams i pipes  · Fruita del temps	26 · Arròs integral amb verdures  · Mandonguilles a la jardinera  · Fruita del temps	27 · Macarrons marcianos  · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida  · Fruita del temps	28 · Escudella completa Sopa de galets  · Pilota, verdures i cigrons  · Fruita del temps	29 · Crema de llenties vermelles i verdures  · 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](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).