

IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

NOVEMBRE

CURS 2019-2020



S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
4 · FESTA LLIURE DISPOSICIÓ	5 · Espaguetis napolitana · Truita s/lactosa de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Postre de soja	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 amb formatge s/lactosa · Pollastre guisat amb poma i curri · Fruita del temps	12 · Arròs al forn amb sofregit i costelló · Truita s/lactosa d'espínacs amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	13 · Mongeta del carai saltada amb patata · Butifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	14 · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millor captures** · Postre de soja	15 · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Falàfel de cigrons, sofregit i picada vegetal amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
18 · Arròs 3 delícies amb truita s/lactosa · Vegenugets de tofu i bolets al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps	19 · Crema de porros amb crostonets · Pollastre al forn amb amanida d'enciams i magrana · Postre de soja	20 · Llenties guisades amb verdures · Truita s/lactosa de patata amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	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 s/lactosa de lluç** amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
25 · Col.i.flor, bròquil, pastanaga i patata gratinats amb beixamel de beguda de civada · Escalopa de pollastre amb amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	26 · Arròs integral amb verdures · Mandonguilles s/lactosa a la jardinera · Fruita del temps	27 · Macarrons marcianos amb beixamel de beguda de civada · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Postre de soja	28 · Escudella completa Sopa de galets · Pilota s/lactosa, verdures i cigrons · Fruita del temps	29 · Crema de llenties vermelles i verdures de tardor · Pizza hortolana amb verdures i tomàquet gratinada amb formatge s/lactosa · Fruita del temps

* 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.