

IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

NOVEMBRE

CURS 2019-2020



S/OU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
4 · FESTA LLIURE DISPOSICIÓ	5 · Espaguetis napolitana · Peix de llotja segons les millor captures** · 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 · Hamburguesa de vedella s/ou amb amanida d'enciams i magrana · 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 s/ou de cigrons, sofregit i picada vegetal amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
18 · Arròs 3 delícies s/truita · Vegenuggets al forn amb amanida d'enciams i germinats · Iogurt Natural	19 · Crema de porros amb crostonets · Pollastre al forn amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	20 · Llenties guisades amb verdures · Bistec a la planxa 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 s/ou de lluç** amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
25 · Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata gratinats amb beixamel · Escalopa s/ou de pollastre amb amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	26 · Arròs integral amb verdures · Mandonguilles s/ou 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 s/ou, verdures i cigrons · Fruita del temps	29 · Crema de llenties 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.