

# IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

DESEMBRE

CURS 2019-2020



## OVO LACTO VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis a la carbonara vegetal</li> <li>· Ous al plat amb salsa de tomàquet i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	3 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures d'hivern de carbassa torrades</li> <li>· Pastís de mill i mongeta del carai amb amanida</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	4 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Vegenugets al forn amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	5 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons amb verdures</li> <li>· Hamburguesa de seità i pastanaga amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	6 <ul style="list-style-type: none"> <li>· <b>FESTIU</b></li> </ul>
9 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Fideus a la cassola amb verdures</li> <li>· Truita de formatge* amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	10 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del carai guisada amb patata i verdures</li> <li>· Guisat de seità amb pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	11 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb galets i polenta</li> <li>· Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes de girasol</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	12 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>· Guisat de tofu amb nap i verdures</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	13 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de lleties vermelles i porros</li> <li>· Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>
16 <ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de blada, carbassa i patata</li> <li>· Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	17 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Lleties amb verdures</li> <li>· Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	18 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral amb verdures</li> <li>· Vegenugets al forn amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<b>MENÚ DE NADAL</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de Nadal amb verdures i galets</li> <li>· Canelons d'espínacs* gratinats amb beixamel</li> <li>· Torrons*</li> </ul>	
				20 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets</li> <li>· Seità arrebossat amb salsa de tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>

\* 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).