

IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

DESEMBRE

CURS 2019-2020



S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis a la carbonara vegetal amb beguda de civada · Ous al plat amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps 	3 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Hamburguesa s/lactosa de vedella* amb amanida d'enciams i olives · Postre de soja 	4 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Escalopa de pollastre amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps 	5 <ul style="list-style-type: none"> · Cigrons amb verdures · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciam i poma · Fruita del temps 	6 <ul style="list-style-type: none"> · FESTIU
9 <ul style="list-style-type: none"> · Fideus a la cassola amb verdures · Truita s/lactosa de pastanaga amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	10 <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà · Fruita del temps 	11 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps 	12 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb galets i polenta · Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet · Fruita del temps 	13 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de lleties vermelles i porros · Croquetes s/lactosa de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma · Postre de soja
16 <ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Carn magra de porc arrebossada amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	17 <ul style="list-style-type: none"> · Llenties amb verdures · Truita s/lactosa de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives · Postre de soja 	18 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps 	MENÚ DE NADAL	
			19 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa de Nadal amb galets · Pollastre rostit amb pomes, prunes* i pinyons* · Torrons* tipus xixona s/lactosa 	20 <ul style="list-style-type: none"> · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · 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.