

IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

GENER

CURS 2019-2020



CELÍAC

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|--|--|--|--|
| FESTA | FESTA | <ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i pernil dolç) · Tofu a la planxa amb amanida d'enciams i germinats · logurt Natural | <ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb verdures · Truita de patata amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · Mill amb verdures · Guisat de carn magra de porc amb castanyes i pastanaga · Fruita del temps |
| <ul style="list-style-type: none"> · Col.i.flor, bròquil, pastanaga i patata gratinats amb beixamel · Escalopa s/gluten de pollastre amb amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb verdures · Mandonguilles s/gluten a la jardinera · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons d'arròs marcianos s/gluten · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · Escudella complerta · Sopa de pasta d'arròs · Pilota s/gluten , verdures cigrons · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · Crema de lleties vermelles i verdures de d'hivern · Pizza s/gluten de pernil dolç amb tomàquet i mozzarella · logurt Natural |
| <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis d'arròs a la carbonara vegetal · Ous al plat amb salsa de tomàquet i amanida · logurt Natural | <ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciam i poma · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · Sopa de peix** amb arròs · Hamburguesa s/gluten de vedella amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Lassanya s/gluten de lleties i arròs integral gratinada amb beixamel s/gluten · logurt Natural | <ul style="list-style-type: none"> · Pastís de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps |
| <ul style="list-style-type: none"> · Fideus s/gluten a la cassola amb verdures · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps | <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 | <ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb galets s/gluten i polenta · Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets s/gluten · Falàfel s/gluten de cigrons amb amanida d'enciams i olives · logurt 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.