

IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

GENER

CURS 2019-2020



OVO LACTO VEGETARIÀ

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|---|--|---|---|
| FESTA | FESTA | 8 · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives) · Vegenugets al forn amb amanida d'enciams i germinats · logurt Natural | 9 · Cigrons estofats amb verdures · Truita de patata amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps | 10 · Cous cous amb verdures · Hamburguesa de cigrons i verdures amb amanida d'enciams i fonoll · Fruita del temps |
| 13 · Bròquil, col·i-flor, pastanaga i patata gratinats amb beixamel · Hamburguesa de quinoa i arròs amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps | 14 · Arròs integral amb verdures · Mandonguilles vegetals a la jardinera · Fruita del temps | 15 · Hummus amb bastonets de pastanaga i amanida · Macarrons marcianos · Fruita del temps | 16 · Escudella vegetal de pasta · Pilota vegetal, verdures i cigrons · Fruita del temps | 17 · Crema de llenties vermelles i verdures d'hivern · Pizza hortolana amb verdures i tomàquet · logurt Natural |
| 20 · Espaguetis a la carbonara vegetal · Ous al plat amb salsa de tomàquet i amanida · logurt Natural | 21 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps | 22 · Sopa de verdures amb arròs · Mongeta del ganxet i patata saltejada amb all i julivert · Fruita del temps | 23 · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel · logurt Natural | 24 · Pastís de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives · Seità arrebossat amb amanida d'enciams i panses · Fruita del temps |
| 27 · Fideus a la cassola amb verdures · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps | 28 · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Estofat de seità amb pastanaga · Fruita del temps | 29 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Guisat de tofu amb nap i verdures · Fruita del temps | 30 · Sopa vegetal amb galets i polenta · Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes de girasol · Fruita del temps | 31 · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Falàfel 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.