

# IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

GENER

CURS 2019-2020



**S/LACTOSA**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>FESTA</b>	<b>FESTA</b>	8 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies amb truita s/lactosa</li> <li>· Vegenugets de tofu i bolets al forn amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	9 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons estofats amb verdures</li> <li>· Truita s/lactosa de patata amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	10 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cous cous amb verdures</li> <li>· Guisat de carn magra de porc amb castanyes i pastanaga</li> <li>· Postre de soja</li> </ul>
13 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Col.i.flor, bròquil, pastanaga i patata gratinats amb beixamel de beguda de civada</li> <li>· Escalopa de pollastre amb amanida d'enciams i pipes</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	14 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral amb verdures</li> <li>· Mandonguilles s/lactosa a la jardinerà</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	15 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons marcianos amb beixamel de beguda de civada</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida</li> <li>· Postre de soja</li> </ul>	16 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Escudella completa Sopa de galets</li> <li>· Pilota s/lactosa, verdures i cigrons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	17 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de lleties vermelles i verdures d'hivern</li> <li>· Pizza de pernil dolç amb tomàquet i formatge s/lactosa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
20 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis a la carbonara vegetal amb beguda de civada</li> <li>· Ous al plat amb salsa de tomàquet i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	21 <ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all</li> <li>· Butifarra de porc* al forn amb amanida d'enciam i poma</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	22 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de peix** amb arròs</li> <li>· Hamburguesa s/lactosa de vedella* amb amanida d'enciams i magrana</li> <li>· Postre de soja</li> </ul>	23 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades</li> <li>· Lassanya de lleties i arròs integral gratinada amb beixamel s/lactosa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	24 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Pastís de patata s/lactosa, salsa de tomàquet, ou dur i olives</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
27 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Fideus a la cassola amb verdures</li> <li>· Truita s/lactosa de pastanaga amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	28 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del carai guisada amb patata i verdures</li> <li>· Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	29 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	30 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa d'au amb galets i polenta</li> <li>· Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet</li> <li>· Postre de soja</li> </ul>	31 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porro amb crostonets</li> <li>· Falàfel de cigrons amb amanida d'enciams i olives</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).