

IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

FEBRER

CURS 2019-2020



S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 <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 	4 <ul style="list-style-type: none"> · Llenties amb verdures · Truita s/lactosa de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	5 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Timbal s/lactosa de vedella amb salsa de peres · Postre de soja 	6 <ul style="list-style-type: none"> · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets · Hamburguesa de pollastre amb xips de moniato · Fruita del temps 	7 <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de formatge s/lactosa i olives negres · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps
10 <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis napolitana · Truita s/lactosa de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Postre de soja 	11 <ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb patates i verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps 	12 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern amb crostonets · Llom de porc a planxa amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps 	13 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps 	14 <ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Fricandó de vedella amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps
17 <ul style="list-style-type: none"> · Gratinat de pastanaga, bleda i patata amb formatge* s/lactosa · Pollastre guisat amb poma i curri · Fruita del temps 	18 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs al forn amb sofregit i cananes · Hamburguesa s/lactosa de vedella amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps 	19 <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millor captures** · Postre de soja 	<i>Dijous Gras</i> 20 <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del Carai i patata saltada amb all i julivert · Truita s/lactosa de botifarra* amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	21 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Falàfel de cigrons i sofregit amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
24 <p>FESTA</p> <p>LLIURE DISPOSICIÓ</p>	25 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de porros amb crostonets · Pollastre al forn amb amanida d'enciams i magrana · Postre de soja 	26 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies amb truita s/lactosa · Vegenugets de tofu i bolets al forn amb enciams i germinats · Fruita del temps 	27 <ul style="list-style-type: none"> · Llenties guisades amb verdures · Truita s/lactosa de patata amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	28 <ul style="list-style-type: none"> · Cous cous amb verdures · Guisat de carn magra de porc amb castanyes i pastanaga · 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.