

# IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

PRIMÀRIA

MARÇ

CURS 2019-2020



## OVO LACTO VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata gratinats amb beixamel</li> <li>· Hamburguesa de quinoa i arròs amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	3 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral amb verdures</li> <li>· Vegenugets al forn amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	4 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Hummus amb bastonets de pastanaga i amanida</li> <li>· Macarrons marcianos</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	5 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Escudella vegetal de pasta</li> <li>· Pilota vegetal, verdures i cigrons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	6 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de lleties vermelles i verdures d'hivern</li> <li>· Pizza hortolana amb verdures i tomàquet</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>
9 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis a la carbonara vegetal</li> <li>· Ous al plat amb salsa de tomàquet i amanida</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	10 <ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all</li> <li>· Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	11 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de verdures amb arròs</li> <li>· Mongeta del ganxet i patata saltejada amb all i julivert</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	12 <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</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	13 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Pastís de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives</li> <li>· Seità arrebossat amb amanida d'enciams i panses</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
16 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Fideus a la cassola amb verdures</li> <li>· Truita de formatge* amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	17 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del ganxet* guisada amb patata i verdures</li> <li>· Estofat de seità amb pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	18 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>· Guisat de tofu amb nap i verdures</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	19 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb galets i polenta</li> <li>· Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes de girasol</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	20 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de lleties vermelles i porros</li> <li>· Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>
23 <ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de bleda, carbassa i patata</li> <li>· Pastís calent de polenta, mongeta del carai i verdures, gratinat amb formatge</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	24 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Lleties amb verdures</li> <li>· Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	25 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Tofu guisat amb pastanaga i amb salsa de peres</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	26 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets</li> <li>· Fricandó de seità amb pastanaga i patata</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	27 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons amb salsa de formatge i olives negres</li> <li>· Vegenugets al forn amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
30 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis napolitana</li> <li>· Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	31 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons estofats amb patates i verdures</li> <li>· Seità arrebossat amb salsa de tomàquet</li> <li>· logurt Natural</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).