

# IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

SETEMBRE

CURS 2020-2021



## OVO LACTO VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
14 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Vegenuggets al forn amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	15 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassó amb crostonets</li> <li>· Seità arrebossat amb amanida d'enciams i cogombre</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	16 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Llenties guisades amb verdures</li> <li>· Truita de patata amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	17 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb mill i cigrons</li> <li>· Pastís de polenta i mongeta blanca gratinat amb formatge, i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	18 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cous cous amb verdures</li> <li>· Hamburguesa de cigrons verdures amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
21 <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>· Fruita del temps</li> </ul>	22 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta tendra amb patata</li> <li>· Hamburguesa de seità i bolets, amb amanida d'enciams i poma</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	23 <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>	24 <p style="text-align: center;"><b>FESTA LOCAL</b></p>	25 <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>
28 <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>	29 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del carai guisada amb patata i verdures</li> <li>· Hamburguesa d'arròs i espinacs amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	30 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>· Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes de girasol</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	<p style="font-size: 2em;">/</p>	

\* 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).