

# IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

PRIMÀRIA

DESEMBRE

CURS 2020-2021



S/OU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1	2	3	4
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs al forn amb sofregit i costelló</li> <li>· Hamburguesa de vedella s/ou amb amanida d'enciams i magrana</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del carai saltada amb patata</li> <li>· Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i poma</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures**</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porro amb crostonets</li> <li>· Falàfel s/ou de cigrons, sof. i picada vegetal i amani. d'enciam i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
7	8	9	10	11
<p><b>LLIURE</b></p> <p><b>DISPOSICIÓ</b></p>	<p><b>FESTIU</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies s/truita</li> <li>· Vegenugets al forn amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de porros amb crostonets</li> <li>· Pollastre al forn amb amanida d'enciams i magrana</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Lenties guisades amb verdures</li> <li>· Bistec a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>
14	15	16	17	18
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata gratinats amb beixamel</li> <li>· Llom de porc a la planxa amb salsa de ceba i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral amb verdures</li> <li>· Pollastre a la planxa, amb salsa de tomàquet i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons marcianos</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Escudella completa Sopa de fideus</li> <li>· Pilota s/ou, verdures i cigrons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de lleties vermelles i verdures</li> <li>· Pizza hortolana amb verdures i tomàquet</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>
21				
<p><b>MENÚ DE NADAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de Nadal amb galets</li> <li>· Pollastre rostit amb pomes, prunes* i pinyons*</li> <li>· Torrons*</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).