

IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

DESEMBRE

CELÍAC

CURS 2020-2021



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 · Arròs al forn amb sofregit i costelló · Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	2 · Mongeta del carai saltada amb patata · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i poma · logurt Natural	3 · Macarrons d'arròs amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps	4 · Crema de carbassa i porro amb crostonets s/gluten · Falàfel de cigrons i sofregit s/gluten amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
7 LLIURE DISPOSICIÓ	8 FESTIU	9 · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i pernil dolç) · Tofu a la planxa amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps	10 · Crema de porros amb crostonets s/gluten · Pollastre al forn amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	11 · Llenties guisades amb verdures i xoriço* · Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives · logurt Natural
14 · Col.i.flor, bròquil, pastanaga i patata gratinats amb beixamel s/gluten · Llom de porc a la planxa amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps	15 · Arròs integral amb verdures · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	16 · Macarrons d'arròs marçianos s/gluten · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida · Fruita del temps	17 MENÚ DE NADAL · Sopa de Nadal amb pasta s/gluten · Pollastre rostít amb pomes, prunes* i pinyons* · Torró* tipus Xixona s/gluten	18 · Crema de llenties vermelles i verdures de tardor · Pizza s/gluten hortolana amb verdures i tomàquet · logurt Natural
21 · Arròs amb verdures · Salsitxes de porc amb tomàquet · 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.