

# IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

DESEMBRE

CURS 2020-2021



S/OU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 <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>	2 <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>	3 <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>	4 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porro amb crostonets</li> <li>· Falàfel s/ou de cigrons, sofregit, picada vegetal i amanida d'enciams</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
7 <b>LLIURE</b>  <b>DISPOSICIÓ</b>	8 <b>FESTIU</b>	9 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies s/truita</li> <li>· Vegenugetts al forn amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	10 <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>	11 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Llenties guisades amb verdures</li> <li>· Bistec a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>
14 <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>	15 <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>	16 <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>	17 <b>MENÚ DE NADAL</b> <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>	18 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de llenties vermelles i verdures</li> <li>· Pizza hortolana amb verdures i tomàquet</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>
21 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb verdures</li> <li>· Salsitxes de porc* amb tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</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).