

IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

NOVEMBRE

CURS 2020-2021



S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis a la carbonara vegetal amb beguda de civada · Truita s/lactosa de carbassó amb amanida d'enciams i remolatxa · Postre de soja 	3 <ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciam i poma · Fruita del temps 	4 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa de peix** amb arròs · Hamburguesa s/lactosa de vedella amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	5 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures de tardor amb llavors de carbassa torrades · Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel s/lactosa · Postre de soja 	6 <ul style="list-style-type: none"> · Pastís de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps
9 <ul style="list-style-type: none"> · Fideus a la cassola amb verdures · Truita s/lactosa de pastanaga amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	10 <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà · Fruita del temps 	11 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps 	12 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb galets i polenta · Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet · Fruita del temps 	13 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i porros · Pizza hortolana amb verdures i tomàquet gratinada amb formatge s/lactosa · Postre de soja
16 <ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de blada, carbassa i patata · Carn magra de porc arrebossada amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	17 <ul style="list-style-type: none"> · Llenties amb verdures · Truita s/lactosa de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	18 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Timbal s/lactosa de vedella amb salsa de peres · Fruita del temps 	19 <ul style="list-style-type: none"> · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets · Hamburguesa de pollastre amb xips de moniato · Postre de soja 	20 <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons s/lactosa marcianos · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps
23 <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis napolitana · Truita s/lactosa de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	24 <ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb patates i verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Postre de soja 	25 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures de tardor amb crostonets · Llom de porc a planxa amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps 	26 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps 	27 <ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Fricandó de vedella amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps
30 <ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de pastanaga, blada i patata · Pollastre guisat amb poma i curri · 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 asseguram 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.