

IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

DESEMBRE

CURS 2020-2021



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1	2	3	4
	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs al forn amb sofregit i costelló · Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai saltada amb patata · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i poma · Iogurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Falàfel de cigrons, salsa de iogurt i amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
7	8	9	10	11
LLIURE	FESTIU	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i pernil dolç) · Veguuggets al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de porros amb crostonets · Pollastre al forn amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Llenties guisades amb verdures i xoriç* · Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives · Iogurt Natural
14	15	16	MENÚ DE NADAL	
<ul style="list-style-type: none"> · Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata gratinats amb beixamel · Llom de porc a la planxa amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb verdures · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons marcianos · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de Nadal amb galets · Pollastre rostit amb pomes, prunes* i pinyons* · Torrons* 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i verdures · Pizza hortolana amb verdures i tomàquet · Iogurt Natural
21				
<ul style="list-style-type: none"> · 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.