

IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA



GENER

CURS 2020-2021

BASAL

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|--|--|--|--|
| 11 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i pernil dolç) · Vegenuggets al forn amb amanida d'enciams i germinats · Iogurt Natural | 12 <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 | 13 <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis a la carbonara vegetal · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps | 14 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Lassanya de lleties i arròs integral gratinada amb beixamel · Iogurt Natural | 15 <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 |
| 18 <ul style="list-style-type: none"> · Fideus a la cassola amb verdures · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps | 19 <ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb patates i verdures · Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà · Fruita del temps | 20 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps | 21 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb galets i polenta · Timbal de vedella amb salsa de peres · Fruita del temps | 22 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de lleties vermelles i porros · Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma · Iogurt Natural |
| 25 <ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Carn magra de porc arrebossada amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps | 26 <ul style="list-style-type: none"> · Lleties amb verdures · Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps | 27 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Hamburguesa de pollastre amb xips de moniato · Iogurt Natural | 28 <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de formatge i olives negres · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps | 29 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Falàfel de cigrons amb amanida d'enciams i olives · 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.