

IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA



GENER

CURS 2020-2021

OVO LACTO VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives) · Veguenuggets al forn amb amanida d'enciams i germinats · logurt Natural 	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps 	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis a la carbonara vegetal · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<p>14</p> <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 · logurt Natural 	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> · Pastís de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives · Seità arrebossat amb amanida d'enciams i panses · Fruita del temps
<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> · Fideus a la cassola amb verdures · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb patates i verdures · Estofat de seità amb pastanaga · Fruita del temps 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga · Guisat de tofu amb nap i verdures · Fruita del temps 	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb galets i polenta · Mongeta del ganxet saltada amb remolatxa, olives negres i pipes de girasol · Fruita del temps 	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema de lleties vermelles i porros · Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma · logurt Natural
<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps 	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> · Lleties amb verdures · Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets · Arròs amb salsa de tomàquet · logurt Natural 	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de formatge i olives negres · Veguenuggets al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps 	<p>29</p> <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 guarició a www.ecomenja.com.