

# IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA



GENER

CURS 2020-2021

**S/LACTOSA**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
11 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies amb truita s/lactosa</li> <li>· Vegenugets de tofu i bolets al forn amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	12 <ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all</li> <li>· Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciam i poma</li> <li>· Postre de soja</li> </ul>	13 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis carbonara vegetal amb beguda de civada</li> <li>· Truita s/lactosa de pastanaga amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	14 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades</li> <li>· Lassanya de lleties i arròs integral gratinada amb beixamel s/lactosa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	15 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Pastís s/lactosa de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· Postre de soja</li> </ul>
18 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Fideus a la cassola amb verdures</li> <li>· Truita s/lactosa d'espinaacs amb amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	19 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons estofats amb patates i verdures</li> <li>· Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	20 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· Postre de soja</li> </ul>	21 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa d'au amb galets i polenta</li> <li>· Timbal s/lactosa de vedella amb salsa de peres</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	22 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de lleties vermelles i porros</li> <li>· Croquetes s/lactosa de mill i verdures</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
25 <ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de blada, carbassa i patata</li> <li>· Carn magra de porc arrebossada amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	26 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Lleties amb verdures</li> <li>· Truita s/lactosa de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	27 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Hamburguesa de pollastre amb xips de moniato</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	28 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons amb salsa de formatge s/lactosa i olives negres</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	29 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porro amb crostonets</li> <li>· Falàfel de cigrons, sofregit i picada vegetal amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Postre de soja</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).