

IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

PRIMÀRIA

MAIG

CELÍAC

CURS 2020-2021



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 <ul style="list-style-type: none"> · Llenties amb verdures · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	4 <ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Carn magra de porc arrebossada s/gluten amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	5 <ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'espivals s/gluten amb enciam, olives i tomàquet · Timbal s/gluten de vedella amb salsa de peres · Fruita del temps 	6 <ul style="list-style-type: none"> · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets s/gluten · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · logurt Natural 	7 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Hamburguesa vegetariana s/gluten feta a la cuina***, amb amanida · Fruita del temps
10 <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis d'arròs napolitana · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	11 <ul style="list-style-type: none"> · Amanida de cigrons, amb tomàquet, tonyina i olives · Pit de pollastre* a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt Natural 	12 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassó amb crostonets s/gluten · Hamburguesa de vedella s/gluten amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps 	13 <ul style="list-style-type: none"> · Pastís fred de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps 	14 <ul style="list-style-type: none"> · Guisat de llenties amb patata i verdures · Arròs integral a la cassola amb salsitxa* · Fruita del temps
17 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs al forn amb sofregit · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps 	18 <ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de pastanaga, bleda i patata · Gall dindi* guisat amb xampinyons. · Fruita del temps 	19 <ul style="list-style-type: none"> · Amanida de mongeta del carai amb olives, tomàquet i pastanaga · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i poma · logurt Natural 	20 <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons d'arròs amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps 	21 <p style="text-align: center;">FESTA</p> <p style="text-align: center;">LLIURE DISPOSICIÓ</p>
24 <p style="text-align: center;">FESTA</p> <p style="text-align: center;">LOCAL</p>	25 <ul style="list-style-type: none"> · Mill amb verdures · Guisat de carn magra de porc amb patata i pastanaga · Fruita del temps 	26 <ul style="list-style-type: none"> · Amanida de llenties amb remolatxa, tomàquet i olives · Truita de patata amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt Natural 	27 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i pernil dolç*) · Vegenugets s/gluten fets a la cuina***, al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps 	28 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps
31 <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Pit de gall dindi* arrebossat s/gluten amb amanida d'enciams i 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.

*** les hamburgueses i vegenugets s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu