

IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

PRIMÀRIA

MAIG

CURS 2020-2021



OVO LACTO VEGETARIÀ

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 · Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps 	5 <ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'espitals amb enciam, olives i tomàquet · Tofu guisat amb pastanaga i amb salsa de peres · Fruita del temps 	6 <ul style="list-style-type: none"> · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets · Fricandó de seità amb pastanaga i patata · logurt Natural 	7 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb amanida · Fruita del temps
10 <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis 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, carbassó i olives · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · logurt Natural 	12 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassó amb crostonets · Pastís de polenta i cigrons gratinat amb formatge, i amanida · Fruita del temps 	13 <ul style="list-style-type: none"> · Pastís fred de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives · Mongeta del ganxet i patata saltejada amb all i julivert · Fruita del temps 	14 <ul style="list-style-type: none"> · Guisat de llenties amb patata i verdures · Arròs integral a la cassola amb verdures · 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 · Pastís de mill i picada vegetal i verdures, amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps 	19 <ul style="list-style-type: none"> · Amanida de mongeta del carai amb olives, tomàquet i pastanaga · Guisat de seità amb xampinyons i patata · logurt Natural 	20 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i porros · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · 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"> · Taboulé (cous cous, carbassó, tomàquet, panses, julivert i menta) · Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes de girasol · 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 olives) · Vegenugets 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 arròs i cigrons · Hamburguesa de tofu i bolets, amb amanida d'enciams i poma · Fruita del temps
31 <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Seità arrebossat 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