

# IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

PRIMÀRIA

MAIG

CURS 2020-2021



S/OU

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

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