

# IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

MAIG

CURS 2020-2021



**CELÍAC**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Lenties amb verdures</li> <li>· Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives</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 de porc arrebossada s/gluten amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	5 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'espivals s/gluten amb enciam, olives i tomàquet</li> <li>· Timbal s/gluten 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 s/gluten</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	7 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Hamburguesa vegetariana s/gluten feta a la cuina***, amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
10 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis d'arròs napolitana</li> <li>· Truita de pastanaga 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>· Pit de pollastre* a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	12 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassó amb crostonets s/gluten</li> <li>· Hamburguesa de vedella s/gluten 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, ou dur i olives</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	14 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Guisat de lenties 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>· Truita de carbassó amb amanida d'enciams i remolatxa</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>· logurt Natural</li> </ul>	20 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons d'arròs amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten</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>· Mill amb verdures</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 lenties amb remolatxa, tomàquet i olives</li> <li>· Truita de patata amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	27 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i pernil dolç*)</li> <li>· Vegenuggets s/gluten 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 millors captures** cuinat s/gluten</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 s/gluten 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