

# IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

MAIG

CURS 2020-2021



## OVO LACTO VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Llenties 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>· Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	5 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'espitals amb enciam, olives i tomàquet</li> <li>· Tofu guisat amb pastanaga i 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>· Fricandó de seità amb pastanaga i patata</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>· 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, carbassó i olives</li> <li>· Seità arrebossat 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>· Pastís de polenta i cigrons gratinat amb formatge, i amanida</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>· Mongeta del ganxet i patata saltejada amb all i julivert</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 verdures</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>· Pastís de mill i picada vegetal i verdures, amb salsa de tomàquet i amanida</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>· Guisat de seità amb xampinyons i patata</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>	20 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de llenties vermelles i porros</li> <li>· Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	21 <p><b>FESTA</b></p> <p><b>LLIURE DISPOSICIÓ</b></p>
24 <p><b>FESTA</b></p> <p><b>LOCAL</b></p>	25 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Taboulé (cous cous, carbassó, tomàquet, panses, julivert i menta)</li> <li>· Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes de girasol</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>· Truita de patata amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>	27 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives)</li> <li>· Vegenugets 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 arròs i cigrons</li> <li>· Hamburguesa de tofu i bolets, amb amanida d'enciams i poma</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
31 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta tendra amb patata</li> <li>· Seità 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 vegenugets s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu

