

IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

PRIMÀRIA

JUNY

CURS 2020-2021



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 · Espaguetis marcianos · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	2 · Hummus de cigrons amb bastonets · Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	3 · Crema de carbassó amb col·i-rave i crostonets · Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel · Fruita del temps	4 · Amanida d'arròs amb olives, pastanaga, tomàquet i tonyina** · Peix de llotja segons les millors captures** · Iogurt Natural
7 · Fideus a la cassola amb verdures · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	8 · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà · Fruita del temps	9 · Crema de carbassó i blada amb crostonets · Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	10 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	11 · Amanida de llenties amb pernil dolç, pastanaga i olives · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Iogurt Natural
14 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	15 · Mongeta tendra amb patata · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps	16 · Espaguetis napolitana · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	17 · Crema de verdures d'estiu amb crostonets · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb amanida · Iogurt Natural	18 · Amanida de cigrons, amb tomàquet, tonyina** i olives · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps
21 · Amanida d'arròs amb carbassó ratllat, olives i tomàquet · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	22 · Macarrons amb salsa de tomàquet · Carn magra de porc arrebossada amb amanida d'enciams i pastanaga · Gelat*			

* 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 mandonguilles vegetals són elaborades a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu