

IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

PRIMÀRIA

JUNY

CURS 2020-2021



S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis marcianos amb beixamel de beguda de civada · Truita s/lactosa de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	2 <ul style="list-style-type: none"> · Hummus de cigrons amb bastonets · Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet · Fruita del temps 	3 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassó amb col·i-rave i crostonets · Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel s/lactosa · Fruita del temps 	4 <ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'arròs amb olives, pastanaga, tomàquet i tonyina** · Peix de llotja segons les millors captures** · Postre de soja
7 <ul style="list-style-type: none"> · Fideus a la cassola amb verdures · Truita s/lactosa de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	8 <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà · Fruita del temps 	9 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassó i bleada amb crostonets · Hamburguesa s/lactosa de vedella* amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps 	10 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps 	11 <ul style="list-style-type: none"> · Amanida de llenties amb pernil dolç, pastanaga i olives · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Postre de soja
14 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral a la cassola amb verdures · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i poma · Fruita del temps 	15 <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps 	16 <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis napolitana · Truita s/lactosa de carbassó amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	17 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'estiu amb crostonets · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina*** s/lactosa, amb amanida · Postre de soja 	18 <ul style="list-style-type: none"> · Amanida de cigrons, amb tomàquet, tonyina* i olives · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps
21 <ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'arròs amb carbassó ratllat, olives i tomàquet · Truita s/lactosa de patata i ceba amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	22 <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de tomàquet · Carn magra de porc arrebossada amb amanida d'enciams i pastanaga · Gelat* s/lactosa 			

* 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