

# IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

MAIG

CURS 2020-2021



**S/LACTOSA**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3	4	5	6	7
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Llenties amb verdures</li> <li>· Truita s/lactosa de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de bleda, carbassa i patata</li> <li>· Carn magra de porc arrebossada amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'espivals amb enciam, olives i tomàquet</li> <li>· Timbal s/lactosa de vedella amb salsa de peres</li> <li>· Postre de soja</li> </ul>	<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>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Hamburguesa vegetariana s/lactosa feta a la cuina***, amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
10	11	12	13	14
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis napolitana</li> <li>· Truita s/lactosa de pastanaga amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de cigrons, amb tomàquet, tonyina i olives</li> <li>· Seità arrebossat amb salsa de tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassó amb crostonets</li> <li>· Hamburguesa s/lactosa de vedella amb amanida d'enciams i cogombre</li> <li>· Postre de soja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Pastís fred de patata s/lactosa, salsa de tomàquet, ou dur i olives</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures**</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<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	18	19	20	21
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs al forn amb sofregit</li> <li>· Truita s/lactosa de carbassó amb amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Trinxat de pastanaga, bleda i patata</li> <li>· Gall dindi* guisat amb xampinyons.</li> <li>· Postre de soja</li> </ul>	<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>· Fruita del temps</li> </ul>	<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>	<p><b>FESTA</b></p> <p><b>LLIURE DISPOSICIÓ</b></p>
24	25	26	27	28
<p><b>FESTA</b></p> <p><b>LOCAL</b></p>	<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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de llenties amb remolatxa, tomàquet i olives</li> <li>· Truita s/lactosa de patata amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies (pastanaga, truita s/lactosa i pernil dolç*)</li> <li>· Vegenuggets s/lactosa fets a la cuina***, al forn amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb mill i cigrons</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures**</li> <li>· Postre de soja</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