

# IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

SETEMBRE

CURS 2021-2022



| DILLUNS  | DIMARTS   | DIMECRES   | DIJOUS   | DIVENDRES   |
|--|---|--|--|---|
| 13<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                  | 14<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures d'estiu</li> <li>· Espaguetis a la bolonyesa vegetal</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                          | 15<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons estofats amb patates i verdures</li> <li>· Truita de carbassó amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>   | 16<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta tendra amb patata</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                        | 17<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de pasta amb tomàquet, carbassó i olives</li> <li>· Pollastre guisat amb poma i curri</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> |
| 20<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de bleda, carbassó i patata amb oli d'all</li> <li>· Llom de porc a planxa amb salsa de ceba i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | 21<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del carai guisada amb patata i verdures</li> <li>· Seità arrebossat amb salsa de tomàquet</li> <li>· logurt Natural</li> </ul> | 22<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Cous cous integral amb verdures</li> <li>· Guisat de gall dindi* amb xampinyons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                      | 23<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs al forn amb sofregit i cananes**</li> <li>· Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | 24<br><p style="text-align: center;"><b>FESTA LOCAL</b></p>   |
| 27<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis napolitana</li> <li>· Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>                             | 28<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb mill i cigrons</li> <li>· Fricandó de vedella amb xampinyons i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>       | 29<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | 30<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta tendra amb patata</li> <li>· Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i poma</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).