

# IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

SETEMBRE

CURS 2021-2022



## OVO LACTO VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
13 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Hamburguesa de cigrons i verdures amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	14 <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 <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 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta tendra amb patata</li> <li>· Estofat de seità amb pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	17 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de pasta amb tomàquet, carbassó i olives</li> <li>· Pastís de mongeta blanca i verdures amb beixamel vegetal</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
20 <ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de bleda, carbassó i patata amb oli d'all</li> <li>· Hamburguesa de quinoa i arròs amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	21 <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 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cous cous integral amb verdures</li> <li>· Mandonguilles vegetals*** a la jardinera</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	23 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs al forn amb sofregit i verdures</li> <li>· Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	24 <p><b>FESTA LOCAL</b></p>
27 <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 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb mill i cigrons</li> <li>· Fricandó de seità amb xampinyons i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	29 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de lleties amb tomàquet, olives i carbassó</li> <li>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	30 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta tendra amb patata</li> <li>· Pastís calent de polenta, mongeta del carai i verdures, gratinat amb formatge</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).