

IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

OCTUBRE

S/OU

CURS 2021-2022



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
				1 · Crema de carbassó amb crostonets · Pizza de pernil dolç i formatge, amb verdures i tomàquet · Iogurt Natural	
	4	5	6	7	8 · Arròs 3 delícies s/truita · Vegenugetts s/ou fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i germinats · Iogurt Natural
· Trinxat de col, carbassa i patata · Pollastre al forn amb tomàquet · Fruita del temps	· Sopa de peix** amb arròs · Timbal s/ou de vedella amb salsa de peres · Iogurt Natural	· Cigrons guisats amb patata i verdures · Gall dindi* a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	· Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Fruita del temps		
11		12	13	14	15 · Arròs amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps
· Fideus integrals a la cassola amb verdures · Pollastre a la planxa amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	FESTIU		· Sopa de verdures amb galets · Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	· Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Iogurt Natural	
18	19	20	21	22	23 · Mongeta tendra amb patata · Hamburguesa vegetariana s/ou feta a la cuina***, amb amanida · Iogurt Natural
· Arròs integral a la cassola amb verdures · Pit de gall dindi* amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	· Escudella completa Sopa de fideus · Pilota s/ou, verdures i cigrons · Fruita del temps	· Espaguetis amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	· Llenties guisades amb patata i verdures · Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà · Fruita del temps		
25	26	27	28	29	30 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps
· "Trinxat" de bleda, carbassa i patata amb oli d'all · Pollastre al forn amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	· Sopa vegetal amb mill i cigrons · Carn magra de porc a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	· Mongeta del carai guisada amb verdures · Seità arrebossat s/ou amb amanida d'enciams i panses · Iogurt Natural	· Macarrons amb salsa de formatge i olives negres · Falàfel s/ou de cigrons, salsa i amanida d'enciams i olives · Fruita del temps		

* 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 hamburgueses, vegenugetts i mandonguilles vgetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni to