

IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

OCTUBRE

CURS 2021-2022



S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 · Crema de carbassó amb crostonets · Pizza de pernil dolç i formatge s/lactosa, amb verdures i tomàquet · Fruita del temps
4 · Trinxat de col, carbassa i patata · Pollastre al forn amb tomàquet · Fruita del temps	5 · Sopa de peix** amb arròs · Timbal s/lactosa de vedella amb salsa de peres · Fruita del temps	6 · Cigrons guisats amb patata i verdures · Truita s/lactosa de pastanaga i formatge s/lactosa amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	7 · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Postre de soja	8 · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita s/lactosa i olives) · Vegenugets s/lactosa fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
11 · Fideus integrals a la cassola amb verdures · Truita s/lactosa de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	FESTIU		13 · Sopa de verdures amb galets · Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	14 · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps
18 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Truita s/lactosa de carbassó i patata amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	19 · Escudella completa Sopa de fideus · Pilota s/lactosa, verdures i cigrons · Fruita del temps	20 · Espaguetis amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	21 · Llenties guisades amb patata i verdures · Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà · Postre de soja	22 · Mongeta tendra amb patata · Hamburguesa vegetariana s/lactosa feta a la cuina***, amb amanida · Fruita del temps
25 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata amb oli d'all · Pollastre al forn amb amanida d'enciams i remolatxa · Postre de soja	26 · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Carn magra de porc arrebossada amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	27 · Mongeta del carai guisada amb verdures · Truita s/lactosa de pastanaga i patata amb amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps	28 · Macarrons amb salsa napolitana i olives negres · Falàfel de cigrons, salsa i amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	29 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millor captures** · 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, vegenugets i mandonguilles vgetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni to