

IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

DESEMBRE

CURS 2020-2021



S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 · Arròs al forn amb sofregit i costelló · Truita s/lactosa d'espínacs amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	2 · Mongeta del carai saltada amb patata · Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	3 · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millor captures** · Postre de soja	4 · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Falàfel de cigrons, s/salsa de iogurt i amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
7 LLIURE DISPOSICIÓ	8 FESTIU	9 · Arròs 3 delícies amb truita s/lactosa · Vegenuggets de tofu i bolets al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps	10 · Crema de porros amb crostonets · Pollastre al forn amb amanida d'enciams i magrana · Postre de soja	11 · Llenties guisades amb verdures · Truita s/lactosa de patata i calçots amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps
14 · Col.i.flor, bròquil, pastanaga i patata gratinats amb beixamel de beguda de civada · Llom de porc a la planxa amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps	15 · Arròs integral amb verdures · Truita s/lactosa de pastanaga amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	16 · Macarrons marcianos amb beixamel de beguda de civada · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Postre de soja	17 MENÚ DE NADAL · Sopa de Nadal amb galets · Pollastre rostit amb pomes, prunes* i pinyons* · Torró* tipus Xixona s/lactosa	18 · Crema de llenties vermelles i verdures · Pizza hortolana amb verdures i tomàquet gratinada amb formatge s/lactosa · Fruita del temps
21 · Arròs amb verdures · Salsitxes de porc amb tomàquet · 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.