

# IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

NOVEMBRE

CURS 2020-2021



S/OU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis a la carbonara vegetal s/ou</li> <li>· Pollastre a la planxa, amb salsa de tomàquet i amanida</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	3 <ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all</li> <li>· Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciam i poma</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	4 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de peix** amb arròs</li> <li>· Hamburguesa de vedella s/ou amb amanida d'enciams i magrana</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	5 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures de tardor amb llavors de carbassa torrades</li> <li>· Lassanya de lleties i arròs integral gratinada amb beixamel</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	6 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Pastís de patata, salsa de tomàquet, carbassó i olives</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
9 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Fideus a la cassola amb verdures</li> <li>· Bistec a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	10 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del carai guisada amb patata i verdures</li> <li>· Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	11 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	12 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa d'au amb galets i polenta</li> <li>· Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	13 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de lleties vermelles i porros</li> <li>· Pizza hortolana amb verdures i tomàquet</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>
16 <ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de bleda, carbassa i patata</li> <li>· Carn magra arrebossada s/ou amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	17 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Lleties amb verdures</li> <li>· Pollastre a la planxa, amb salsa de tomàquet i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	18 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Timbal s/ou de vedella amb salsa de peres</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	19 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets</li> <li>· Hamburguesa de pollastre amb xips de moniato</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	20 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons marcianos</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
23 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis napolitana</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	24 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons estofats amb patates i verdures</li> <li>· Seità arrebossat s/ou amb salsa de tomàquet</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	25 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures de tardor amb crostonets</li> <li>· Llom de porc a planxa amb salsa de ceba i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	26 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral a la cassola amb verdures</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	27 <ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all</li> <li>· Fricandó de vedella amb xampinyons i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
30 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Gratinat de pastanaga, bleda i patata</li> <li>· Pollastre guisat amb poma i curri</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).