

IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

MARÇ
CELÍAC

CURS 2020-2021



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 · Bròquil, col-i-flor, carbassa i pastanaga gratinats amb formatge · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	2 · Arròs integral amb verdures · Pit de gall dindi* a la planxa amb all i julivert amb amanida · Fruita del temps	3 · Macarrons d'arròs marcianos s/gluten · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida · Fruita del temps	4 · Escudella complerta Sopa de pasta d'arròs · Pilota s/gluten , verdures i cigrons · Fruita del temps	5 · Crema de lleties vermelles i verdures · Pizza s/gluten hortolana amb verdures i tomàquet · logurt Natural
8 · Sopa d'au amb galets s/gluten i polenta · Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	9 · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	10 · Fideus s/gluten a la cassola amb verdures · Hamburguesa de pollastre amb xips de patata · Fruita del temps	11 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida · Fruita del temps	12 · Crema de carbassa i porro amb crostonets s/gluten · Falàfel de cigrons i sofregit s/gluten amb amanida d'enciams i olives · logurt Natural
15 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Carn magra de porc arrebossada s/gluten amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	16 · Cigrons estofats amb verdures · Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	17 · Macarrons d'arròs amb salsa de formatge s/gluten i olives negres · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida · Fruita del temps	18 · Crema de lleties vermelles i verdures · Timbal s/gluten de vedell amb salsa de peres · logurt Natural	19 · Arròs amb salsa de tomàquet · Hamburguesa vegetariana s/gluten feta a la cuina***, amb amanida · Fruita del temps
22 · Espaguetis d'arròs napolitana · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	23 · Lleties guisades amb patata i verdures · Hamburguesa s/gluten de quinoa i verdures amb salsa de tomàquet · logurt Natural	24 · Crema de verdures d'hivern amb crostonets s/gluten · Pollastre al forn amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	25 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Fricandó s/gluten de vedella amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps	26 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida · 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 de proteïna vegetal són elaborades a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu