

# IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA



SECUNDÀRIA

MARÇ

CURS 2020-2021

**S/LACTOSA**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 · Bròquil, col·i-flor, carbassa i pastanaga gratinats amb formatge s/lactosa · Truita s/lactosa 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 marcianos amb beixamel de beguda de civada · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Postre de soja	4 · Escudella completa Sopa de galets · Pilota s/lactosa, verdures i cigrons · Fruita del temps	5 · Crema de lleties vermelles i verdures · Pizza de pernil dolç, formatge s/lactosa i tomàquet amb orenga · Fruita del temps
8 · Sopa d'au amb galets i polenta · Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	9 · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Truita s/lactosa de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	10 · Fideus integrals a la cassola amb verdures · Hamburguesa de pollastre amb xips de patata · Postre de soja	11 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	12 · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Falàfel de cigrons, sofregit i picada vegetal amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
15 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Carn magra de porc arrebossada amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	16 · Cigrons estofats amb verdures · Truita s/lactosa de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	17 · Macarrons amb salsa de formatge s/lactosa i olives negres · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	18 · Crema de lleties vermelles i verdures · Timbal s/lactosa de vedella amb salsa de peres · Postre de soja	19 · Arròs amb salsa de tomàquet · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb amanida · Fruita del temps
22 · Espaguetis napolitana · Truita s/lactosa de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	23 · Lleties guisades amb patata i verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	24 · Crema de verdures d'hivern amb crostonets · Pollastre al forn amb amanida d'enciams i magrana · Postre de soja	25 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Fricandó de vedella amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps	26 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millors 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](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).

\*\*\* les hamburgueses de proteïna vegetal són elaborades a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu