

IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

PRIMÀRIA

OCTUBRE

CURS 2021-2022



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
				1 · Crema de lleties vermelles i porros · Pizza de pernil dolç i formatge, amb verdures i tomàquet · logurt Natural	
	4	5	6	7	8 · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives) · Vegenugetts fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i germinats · logurt Natural
· Trinxat de col, carbassa i patata · Pollastre al forn amb tomàquet · Fruita del temps	· Cigrons guisats amb patata i verdures · Truita de pastanaga i formatge amb amanida d'enciams i olives · logurt Natural	· Sopa de peix** amb arròs · Mandonguilles a la jardinera · Fruita del temps	· Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet (salsa opcional) · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Fruita del temps		
11		12	13	14	15 · Arròs amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps
· Fideus integrals a la cassola amb verdures · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	FESTIU		· Sopa d'au amb galets · Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	· Mongeta del ganxet saltejada amb patata · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · logurt Natural	
18	19	20	21	22	23 · Mongeta tendra amb patata · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb amanida · logurt Natural
· Arròs integral a la cassola amb verdures · Truita de carbassó i patata amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	· Escudella completa de fideus · Pilota, verdures i cigrons · Fruita del temps	· Lleties guisades amb patata i verdures · Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà · Fruita del temps	· Espaguetis amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps		
25	26	27	28	29	30 · Macarrons amb salsa de formatge i olives negres · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps
· Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Pollastre al forn amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	· "Trinxat" de bleda, carbassa i patata amb oli d'all · Timbal de vedella amb salsa de peres · Fruita del temps	· Mongeta del carai guisada amb verdures · Truita de pastanaga i patata amb amanida d'enciams i sèsam torrat · logurt Natural	· Crema de carbassó amb crostonets · Carn magra de porc arrebossada amb amanida d'enciams i pastanaga · 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, vegenugetts i mandonguilles vgetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni to