

# IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

PRIMÀRIA

OCTUBRE

S/OU

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