

IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

NOVEMBRE

CURS 2021-2022



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
FESTIU	1 · Espaguetis a la bolonyesa · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	2 · Arròs integral amb verdures · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps	3 · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Guisat de carn magra de porc amb castanyes del Montseny i pastanaga · logurt Natural	4 · Llenties amb patata i verdures · Croquetes de mill, panses i verdures amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
8 · Cous cous integral amb verdures · Pollastre guisat amb poma i curri · Fruita del temps	9 · Cigrons estofats amb patata i verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · logurt Natural	10 · Arròs amb salsa de tomàquet · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	11 · Trinxat de col i patata amb oli d'all · Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	12 · Sopa d'au amb fideus · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Fruita del temps
15 · Bròquil, col-liflor i patata gratinats amb beixamel · Llom de porc a planxa amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps	16 · Arròs al forn amb sofregit i cananes** · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	17 · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Pit de gall dindi* arrebossat amb amanida d'enciam i olives · logurt Natural	18 · Macarrons marcianos · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps	19 · Crema de verdures de tardor · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb xips de moniato · Fruita del temps
22 · Espaguetis napolitana · Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	23 · "Trinxat" de bleda, carbassó i patata amb oli d'all · Fricandó de vedella amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps	24 · Sopa vegetal amb pistons · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	25 · Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps	26 · Crema de llenties vermelles i porros · Pizza* de pernil dolç*, formatge, verdures i tomàquet · logurt Natural
29 · Trinxat de col, carbassa i patata · Estofat de gall dindi* amb ceba, pastanaga i tomàquet · Fruita del temps	30 · Llenties guisades amb verdures i xoriço* · Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i magrana · logurt Natural			

* 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 assegurarem 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, vegenugets i mandonguilles vgetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni to