

IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

NOVEMBRE

CELÍAC

CURS 2021-2022



| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|--|---|--|---|
| 1 FESTIU | 2 · Espaguetis d'arròs a la bolonyesa · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps | 3 · Arròs integral amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida · Fruita del temps | 4 · Crema de carbassa i porro amb crostonets s/gluten · Guisat de carn magra de porc amb castanyes del Montseny i pastanaga · logurt Natural | 5 · Llenties amb patata i verdures · Croquetes s/gluten de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma · Fruita del temps |
| 8 · Mill amb verdures · Pollastre guisat amb poma i curri · Fruita del temps | 9 · Cigrons estofats amb patata i verdures · Pit de gall dindi* arrebossat s/gluten amb amanida d'enciam i olives · 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 s/gluten amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps | 12 · Sopa d'au amb fideus s/gluten · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida · Fruita del temps |
| 15 · Bròquil, col·liflor i patata gratinats amb beixamel s/gluten · 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 s/gluten amb amanida d'enciam i olives · logurt Natural | 18 · Macarrons d'arròs marcianos s/gluten · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida · Fruita del temps | 19 · Crema de verdures de tardor · Hamburguesa vegetariana s/gluten feta a la cuina***, amb xips de moniato · Fruita del temps |
| 22 · Espaguetis d'arròs 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 s/gluten de vedella amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps | 24 · Sopa vegetal amb pistons s/gluten · 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 millors captures** cuinat s/gluten amb amanida · Fruita del temps | 26 · Crema de llenties vermelles i porros · Pizza* s/gluten 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 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, vegenugets i mandonguilles vgetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni to