

# IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

NOVEMBRE

CURS 2021-2022



**S/LACTOSA**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 <b>FESTIU</b>	2 · Espaguetis a la bolonyesa  · Truita s/lactosa de carbassó amb amanida d'enciams i olives  · Postre de soja	3 · Arròs integral amb verdures  · Peix de llotja segons les millors captures**  · Fruita del temps	4 · Crema de carbassa i porro amb crostonets  · Guisat de carn magra de porc amb castanyes del Montseny i pastanaga  · Fruita del temps	5 · Llenties amb patata i verdures  · Croquetes s/lactosa de mill 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  · Fruita del temps	10 · Arròs amb salsa de tomàquet  · Truita s/lactosa de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives  · Fruita del temps	11 · Trinxat de col i patata amb oli d'all  · Hamburguesa s/lactosa de vedella amb amanida d'enciams i magrana  · Postre de soja	12 · Sopa d'au amb fideus  · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida  · Fruita del temps
15 · Col.i.flor, bròquil, pastanaga i patata gratinats amb beixamel de beguda de civada  · Llom de porc a planxa amb salsa de ceba i amanida  · Fruita del temps	16 · Arròs al forn amb sofregit i cananes**  · Truita s/lactosa de pastanaga amb amanida d'enciams i magrana  · Postre de soja	17 · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures  · Pit de gall dindi* arrebossat amb amanida d'enciam i olives  · Fruita del temps	18 · Macarrons marcianos amb beixamel de beguda vegetal  · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida  · Fruita del temps	19 · Crema de verdures de tardor  · Hamburguesa vegetariana s/lactosa feta a la cuina***, amb xips de moniato  · Fruita del temps
22 · Espaguetis napolitana  · Truita s/lactosa d'espínacs amb amanida d'enciams i remolatxa  · Fruita del temps	23 · "Trinxat" de bleada, 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 millors captures** amb amanida  · Postre de soja	26 · Crema de llenties vermelles i porros  · Pizza hortolana amb pernil dolç, verdures i tomàquet gratinada amb formatge s/lactosa  · Fruita del temps
29 · Trinxat de col, carbassa i patata  · Estofat de gall dindi* amb ceba, pastanaga i tomàquet  · Fruita del temps	30 · Llenties guisades amb verdures s/xoriço*  · Truita s/lactosa de patata i calçots amb amanida d'enciams i magrana  · 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).