

IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

OCTUBRE

CURS 2021-2022



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 · Crema de carbassó amb crostonets · Pizza de pernil dolç i formatge, amb verdures i tomàquet · Iogurt Natural
4 · Trinxat de col, carbassa i patata · Pollastre al forn amb tomàquet · Fruita del temps	5 · Sopa de peix** amb arròs · Timbal de vedella amb salsa de peres · Iogurt Natural	6 · Cigrons guisats amb patata i verdures · Truita de pastanaga i formatge amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	7 · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Fruita del temps	8 · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives) · Vegenugetts fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i germinats · Iogurt Natural
11 · Fideus integrals a la cassola amb verdures · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	FESTIU		13 · Sopa de verdures amb galets · Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	14 · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Iogurt Natural
15 · Arròs amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	18 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Truita de carbassó i patata amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	19 · Escudella completa Sopa de fideus · Pilota, verdures i cigrons · Fruita del temps	20 · Espaguetis amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	21 · Llenties guisades amb patata i verdures · Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà · Fruita del temps
22 · Mongeta tendra amb patata · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb amanida · Iogurt Natural	25 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata amb oli d'all · Pollastre al forn amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	26 · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Carn magra de porc arrebossada amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	27 · Mongeta del carai guisada amb verdures · Truita de pastanaga i patata amb amanida d'enciams i sèsam torrat · Iogurt Natural	28 · Macarrons amb salsa de formatge i olives negres · Falàfel de cigrons, salsa amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
29 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors 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. 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