

# IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

OCTUBRE

CURS 2021-2022



**CELÍAC**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
				1 · Crema de carbassó amb crostonets · Pizza s/gluten de pernil dolç i formatge, amb verdures i tomàquet · logurt Natural	
	4	5	6	7	8 · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives) · Vegenugetts s/gluten fets a la cuina***, al forn amb amanida d'enciams i germinats · logurt Natural
· Trinxat de col, carbassa i patata · Pollastre al forn amb tomàquet · Fruita del temps	· Sopa de peix** amb arròs · Timbal s/gluten de vedella amb salsa de peres · logurt Natural	· Cigrons guisats amb patata i verdures · Truita de pastanaga i formatge amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	· Macarrons d'arròs amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida · Fruita del temps		
11 · Fideus s/gluten a la cassola amb verdures · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	<b>FESTIU</b>		13 · Sopa de verdures amb galets s/gluten · Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	14 · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets s/gluten · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · logurt Natural	15 · Arròs amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida · 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 complerta Sopa de pasta d'arròs · Pilota s/gluten, verdures i cigrons · Fruita del temps	20 · Espaguetis d'arròs amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida · 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 s/gluten feta a la cuina***, amb amanida · logurt 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 s/gluten 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 · logurt Natural	28 · Macarrons d'arròs amb salsa de formatge s/gluten i olives negres · Falàfel s/gluten de cigrons, salsa i amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	29 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida · 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 tó