

IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

OCTUBRE

CURS 2021-2022



OVO LACTO VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 · Crema de carbassó amb crostonets · Pizza hortolana amb verdures i tomàquet · logurt Natural
4 · Trinxat de col, carbassa i patata · Arròs integral a la cassola amb mongeta blanca i verdures · Fruita del temps	5 · Sopa minestrone amb arròs · Fricandó de seità amb pastanaga i patata · logurt Natural	6 · Cigrons guisats amb patata i verdures · Truita de pastanaga i formatge amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	7 · Hummus de lleties amb bastonets de pastanaga · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Fruita del temps	8 · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives) · Vegenugetts fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i germinats · logurt Natural
11 · Fideus integrals a la cassola amb verdures · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	12 FESTIU	13 · Sopa de verdures amb galets · Salsitxes vegetals amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	14 · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets · Hamburguesa de quinoa i arròs amb amanida d'enciams i olives · logurt Natural	15 · Arròs amb salsa de tomàquet · Guisat de tofu amb patata, ceba i pastanaga · 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 vegetal completa Sopa de galets · Pilota vegetal***, verdures i cigrons · Fruita del temps	20 · Espaguetis amb salsa de tomàquet · Mongeta del ganxet saltada amb mill, remolatxa, olives negres i pipes de girasol · Fruita del temps	21 · Lleties guisades amb patata i verdures · Pastís calent de polenta verdures, gratinat amb formatge · Fruita del temps	22 · Mongeta tendra amb patata · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb amanida · logurt Natural
25 · "Trinxat" de blada, carbassa i patata amb oli d'all · Pastís de mill i mongeta amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	26 · Sopa vegetal amb fideus i cigrons · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet i amanida · 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 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 · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, 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. 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 tó