

IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

PRIMÀRIA

DESEMBRE

CURS 2021-2022



S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 · Sopa de peix** amb arròs	2 · Macarrons a la carbonara* (no vegetal) s/lactosa	3 · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita s/lactosa i olives)
		· Mandonguilles s/lactosa a la jardinera	· Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida	· Vegenugetts vegetal fetes a la cuina*** s/lactosa, al forn amb amanida d'enciams i germinats
		· Fruita del temps	· Fruita del temps	· Postre de soja
6 FESTIU	7 LLIURE DISPOSICIÓ	8 FESTIU	9 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga	10 · Crema de carbassa i porro amb crostonets
			· Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet i amanida	· Pit de gall dindi* al forn amb all i julivert, amb amanida d'enciams i pastanaga
			· Fruita del temps	· Fruita del temps
13 · Arròs integral a la cassola amb verdures	14 · Sopa d'au amb galets i polenta	15 · Cigrons guisats amb patata i verdures	16 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all	17 · Macarrons amb salsa de tomàquet
· Truita s/lactosa de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives	· Timbal de vedella s/lactosa, amb salsa de peres	· Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà	· Hamburguesa vegetariana s/lactosa feta a la cuina***, amb amanida	· Peix de llotja segons les millors captures**
· Fruita del temps	· Fruita del temps	· Postre de soja	· Fruita del temps	· Fruita del temps
20 · Llenties amb patata i verdures	21 · Crema de verdures de temporada amb crostonets	22 MENÚ DE NADAL		
· Truita s/lactosa de pastanaga i patata amb amanida d'enciams i sèsam torrat	· Carn magra de porc arrebossada amb amanida d'enciams i pastanaga	· Sopa de Nadal amb galets		
· Fruita del temps	· Fruita del temps	· Pollastre rostit amb pomes, prunes* i pinyons*		
		· Torró* tipus Xixona s/lactosa		

* 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