

# IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

DESEMBRE

**CELÍAC**

CURS 2021-2022



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1	2
		<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de peix** amb arròs</li> <li>· Mandonguilles s/gluten a la jardineria</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons d'arròs amb salsa de formatge i olives negres</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives)</li> <li>· Vegenugets s/gluten fets a la cuina***, al forn amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
	6	7	8	9
<b>FESTIU</b>	<b>LLIURE DISPOSICIÓ</b>	<b>FESTIU</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>· Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet i amanida</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porro amb crostonets s/gluten</li> <li>· Pit de gall dindi* al forn amb all i julivert, amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
	13	14	15	16
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs a la cassola amb verdures</li> <li>· Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa d'au amb galets s/gluten i polenta</li> <li>· Timbal de vedella s/gluten, amb salsa de peres</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del carai guisada amb patata i verdures</li> <li>· Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all</li> <li>· Hamburguesa vegetariana s/gluten feta a la cuina***, amb amanida</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons s/gluten amb salsa de tomàquet</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
	20	<b>MENÚ DE NADAL</b> 21	22	
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Llenties amb patata i verdures</li> <li>· Truita de pastanaga i patata amb amanida d'enciams i sèsam torrat</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de Nadal amb pasta s/gluten</li> <li>· Pollastre rostit amb pomes, prunes* i pinyons*</li> <li>· Torró* tipus Xixona s/gluten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures de temporada amb crostonets s/gluten</li> <li>· Carn magra de porc arrebossada amb s/gluten amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>		

\* 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, vegenugets i mandonguilles vgetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni to