

IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

DESEMBRE

CURS 2021-2022



OVO LACTO VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1	2
		<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de verdures amb arròs · Mandonguilles vegetals a la jardineria · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets · Macarrons amb salsa de formatge i olives negres · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives) · Vegenugets fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
	6	7	8	9
FESTIU	LLIURE DISPOSICIÓ	FESTIU	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes de girasol · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps
	13	14	15	16
<ul style="list-style-type: none"> · Arròs a la cassola amb verdures · Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb galets · Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Estofat de seità amb pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb amanida · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de tomàquet · Guisat de tofu amb nap i verdures · Fruita del temps
	20	MENÚ DE NADAL 21	22	
<ul style="list-style-type: none"> · Llenties amb patata i verdures · Truita de pastanaga i patata amb amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de Nadal amb verdures i galets · Canelons d'espínacs i verdures* gratinats amb beixamel · Torrons* 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures de temporada amb crostonets · Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i 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, vegenugets i mandonguilles vgetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni to