

# IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

DESEMBRE

CURS 2021-2022



**S/LACTOSA**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1	2
		· Sopa de peix** amb arròs	· Macarrons amb salsa de formatge s/lactosa i olives negres	· Arròs 3 delícies (pastanaga, truita s/lactosa i olives)
		· Mandonguilles s/lactosa a la jardineria	· Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida	· Vegenuggets 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	7	8	9
<b>FESTIU</b>	<b>LLIURE DISPOSICIÓ</b>	<b>FESTIU</b>	· Arròs guisat amb ceba i pastanaga	· 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	14	15	16
· Arròs integral a la cassola amb verdures	· Sopa d'au amb galets i polenta	· Cigrons guisats amb patata i verdures	· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all	· 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	21	22	
· Llenties amb patata i verdures	· Sopa de Nadal amb galets	· Crema de verdures de temporada amb crostonets		
· Truita s/lactosa de pastanaga i patata amb amanida d'enciams i sèsam torrat	· Pollastre rostit amb pomes, prunes* i pinyons*	· Carn magra de porc arrebossada amb amanida d'enciams i pastanaga		
· Fruita del temps	· Torró* tipus Xixona s/lactosa	· 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, vegenuggets i mandonguilles vgetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni to