

IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

PRIMÀRIA

GENER

CURS 2021-2022



S/OU

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|---|---|--|---|
| 10 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** · logurt Natural | 11 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb fideus integrals · Fricandó de vedella amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps | 12 <ul style="list-style-type: none"> · Llenties amb verdures i una mica de patata · Pit de gall dindi* al forn amb all i julivert i amanida · Fruita del temps | 13 <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps | 14 <ul style="list-style-type: none"> · Gratinat de bleda, carbassa i patata · Vegenugets s/ou fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps |
| 17 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Carn magra arrebossada s/ou amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps | 18 <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis a la bolonyesa · Bistec a la planxa amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps | 19 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs al forn amb sofregit, pastanaga i xampinyons · Peix de llotja segons les millor captures** · logurt Natural | 20 <ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Pollastre al forn amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps | 21 <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai guisada amb verdures i una mica de patata · Croquetes s/ou de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma · Fruita del temps |
| 24 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (pastanaga, pernil dolç* i olives) · Hamburguesa de vedella s/ou amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps | 25 <ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb verdures · Seità arrebossat s/ou amb salsa de tomàquet · logurt Natural | 26 <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de formatge i olives negres · Pollastre al forn amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps | 27 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps | 28 <ul style="list-style-type: none"> · Cous cous integral amb verdures · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps |
| 31 <ul style="list-style-type: none"> · Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat · Llom de porc a planxa amb salsa de ceba 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