

# IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

FEBRER

CURS 2021-2022



**S/LACTOSA**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1	2	3
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis napolitana</li> <li>· Truita s/lactosa d'espínacs amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies (pastanaga, truita s/lactosa i olives)</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb mill i cigrons</li> <li>· Fricandó de vedella amb xampinyons i pastanaga</li> <li>· Postre de soja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de lleties vermelles i porros</li> <li>· Pizza* de pernil dolç*, formatge, verdures i tomàquet amb formatge s/lactosa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
	7	8	9	10
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Bròquil i patata al vapor</li> <li>· Pollastre al forn amb amanida d'enciams i magrana</li> <li>· Postre de soja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons guisats amb patata i verdures</li> <li>· Seità arrebossat amb salsa de tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de peix** amb arròs</li> <li>· Mandonguilles s/lactosa a la jardineria</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons a la bolonyesa</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>· Truita s/lactosa de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
	14	15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral a la cassola amb verdures</li> <li>· Truita de formatge s/lactosa amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Escudella completa de galets</li> <li>· Pilota s/lactosa, verdures i cigrons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Lleties guisades 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>· Crema de carbassa i porros</li> <li>· Vegenugets s/lactosa fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons amb salsa de tomàquet</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida</li> <li>· Postre de soja</li> </ul>
	21	22	23	24
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Trinxat de bleda, carbassa i patata</li> <li>· Pit de gall dindi* al forn amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Postre de soja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets i amanida</li> <li>· Espaguetis carbonara vegetal s/lactosa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<p><b>Dijous Gras</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del Carai i patata saltada amb all i julivert</li> <li>· Truita s/lactosa de pastanaga amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades</li> <li>· Hamburguesa de pollastre amb xips de moniato</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
	28			
<p><b>FESTA</b></p> <p><b>LLIURE DISPOSICIÓ</b></p>				

\* 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