

# IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

PRIMÀRIA

ABRIL

**CELÍAC**

CURS 2021-2022



| DILLUNS  | DIMARTS   | DIMECRES  | DIJOUS   | DIVENDRES   |    |
|--|---|---|--|---|----|
|  |   |   |  | 1<br>· Llenties guisades amb verdures i xoriço*<br><br>· Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida<br><br>· Fruita del temps |    |
|  | 4   | 5   | 6  | 7   | 8  |
| · Espaguetis d'arròs napolitana<br><br>· Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i remolatxa<br><br>· logurt Natural | · Bròquil i patata al vapor<br><br>· Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà i amanida amb sèsam torrat<br><br>· Fruita del temps | · Arròs amb verdures<br><br>· Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida<br><br>· Fruita del temps        | · Escudella complerta<br>Sopa de pasta d'arròs<br><br>· Pilota s/gluten , verdures i cigrons<br><br>· Fruita del temps   | · Crema de llenties vermelles i porros<br><br>· Pizza* s/gluten amb pernil dolç i formatge*, verdures i tomàquet<br><br>· Fruita del temps                  |    |
| <b>VACANCES DE SETMANA SANTA</b>   |   |   |  |   |    |
|  |   | 19  | 20   | 21  | 22 |
|  | · Arròs amb salsa de tomàquet<br><br>· Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives<br><br>· logurt Natural                             | · Trinxat de bleda, carbassa i patata<br><br>· Timbal s/gluten de vedella amb salsa de peres<br><br>· Fruita del temps                  | · Macarrons d'arròs amb salsa de formatge* i olives negres<br><br>· Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida<br><br>· Fruita del temps | · Cigrons guisats amb patata i verdures<br><br>· Croquetes s/gluten de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma<br><br>· Fruita del temps               |    |
|  | 25  | 26  | 27   | 28  | 29 |
| · Mill amb verdures<br><br>· Estofat de gall dindi* amb poma i curri<br><br>· Fruita del temps                       | · Mongeta del carai guisades amb patata i verdures<br><br>· Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i remolatxa<br><br>· Fruita del temps       | · Col i patata amb oli d'all<br><br>· Carn magra de porc arrebossada s/gluten amb amanida d'enciams i pastanaga<br><br>· logurt Natural | · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives)<br><br>· Hamburguesa vegetariana s/gluten feta a la cuina***, amb amanida<br><br>· Fruita del temps                    | · Espaguetis d'arròs a la napolitana<br><br>· Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten<br><br>· 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, vegenugets i mandonguilles vgetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni to