

# IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

PRIMÀRIA

ABRIL

CURS 2021-2022



**S/LACTOSA**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1
				· Llenties guisades amb verdures
				· Peix de llotja segons les millor captures**
				· Fruita del temps
	4	5	6	7
· Espaguetis napolitana	· Bròquil i patata al vapor	· Arròs amb verdures	· Escudella completa Sopa de galets	· Crema de llenties vermelles i porros
· Truita s/lactosa d'espínacs amb amanida d'enciams i remolatxa	· Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà i amanida amb sèsam torrat	· Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida	· Pilota* s/lactosa, verdures i cigrons	· Pizza* amb pernil dolç i formatge*, verdures i tomàquet gratinada amb formatge s/lactosa
· Postre de soja	· Fruita del temps	· Fruita del temps	· Fruita del temps	· Fruita del temps
<b>VACANCES DE SETMANA SANTA</b>				
		19	20	21
	· Arròs amb salsa de tomàquet	· Trinxat de bleda, carbassa i patata	· Macarrons amb salsa de formatge* s/lactosa i olives negres	· Cigrons guisats amb patata i verdures
	· Truita s/lactosa de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives	· Timbal s/lactosa de vedella* amb salsa de peres	· Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida	· Croquetes s/lactosa de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats
	· Postre de soja	· Fruita del temps	· Fruita del temps	· Fruita del temps
	25	26	27	28
· Cous cous integral amb verdures	· Mongeta del carai guisades amb patata i verdures	· Col i patata amb oli d'all	· Arròs 3 delícies (pastanaga, truita s/lactosa i olives)	· Espaguetis napolitana
· Estofat de gall dindi* amb poma i curri	· Truita s/lactosa de pastanaga amb amanida d'enciams i remolatxa	· Carn magra de porc* arrebossada amb amanida d'enciams i pastanaga	· Hamburguesa vegetariana s/lactosa feta a la cuina***, amb amanida	· Peix de llotja segons les millor captures**
· Fruita del temps	· Fruita del temps	· Postre de soja	· Fruita del temps	· 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 tó