

# IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

ABRIL

CURS 2021-2022



S/OU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
				1 · Lenties guisades amb verdures i xoriço*  · Peix de llotja segons les millor captures**  · Fruita del temps	
	4	5	6	7	8
· Espaguetis napolitana  · Llom de porc a planxa amb salsa de ceba i amanida  · logurt Natural	· Bròquil i patata al vapor  · Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà i amanida amb sèsam torrat  · Fruita del temps	· Arròs amb verdures  · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida  · Fruita del temps	· Escudella completa Sopa de galets  · Pilota s/ou, verdures i cigrons  · Fruita del temps	· Crema de lenties vermelles i porros  · Pizza* amb pernil dolç i formatge*, verdures i tomàquet  · Fruita del temps	
<b>VACANCES DE SETMANA SANTA</b>					
		19	20	21	22
	· Arròs amb salsa de tomàquet  · Pollastre a la planxa, amb salsa de tomàquet i amanida  · logurt Natural	· Trinxat de bleda, carbassa i patata  · Timbal s/ou de vedella amb salsa de peres  · Fruita del temps	· Macarrons amb salsa de formatge* i olives negres  · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida  · Fruita del temps	· Cigrons guisats amb patata i verdures  · Croquetes s/ou de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma  · Fruita del temps	
25	26	27	28	29	
· Cous cous integral amb verdures  · Estofat de gall dindi* amb poma i curri  · Fruita del temps	· Mongeta del carai guisades amb patata i verdures  · Peix de llotja segons les millor captures**  · Fruita del temps	· Col i patata amb oli d'all  · Carn magra de porc* arrebossada s/ou amb amanida d'enciams i pastanaga  · logurt Natural	· Arròs 3 delícies (pastanaga, carbassó i olives)  · Hamburguesa vegetariana s/ou feta a la cuina***, amb amanida  · Fruita del temps	· Espaguetis napolitana  · Peix de llotja segons les millor captures**  · 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