

IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

MARÇ

CURS 2021-2022



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1	2	3	4
	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons a la bolonyesa · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de porros amb crostonets · Guisat de carn magra de porc amb patata i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Llenties amb patata i verdures · Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
7	8	9	10	11
<ul style="list-style-type: none"> · Cous cous integral amb verdures · Estofat de gall dindi* amb poma i curri · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb patata i verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb galets i polenta · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de col i patata amb oli d'all · Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps
14	15	16	17	18
<ul style="list-style-type: none"> · Gratinat de bleada, carbassa i patata amb oli d'all · Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs al forn amb sofregit i cananes** · Truita de formatge amb amanida d'enciams i magrana · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de formatge i olives negres · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern amb pipes de carbassa torrades · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb amanida · Fruita del temps
21	22	23	24	25
<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis napolitana · Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i porros · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Bròquil, col-liflor i patata gratinats amb beixamel · Pit de gall dindi* arrebossat amb amanida d'enciam i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb fideus integrals · Timbal de vedella amb salsa de peres · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Falàfel de cigrons, salsa i amanida d'enciams i olives · logurt Natural
28	29	30	31	
<ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de col, carbassa i patata · Pollastre guisat amb ceba, pastanaga i tomàquet · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai guisades amb verdures · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de tomàquet · Carn magra de porc arrebossada amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives) · Vegenugets fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i germinats · 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

