

IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

MARÇ

CURS 2021-2022



OVO VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita s/llet de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	2 · Crema de porros amb crostonets · Fricandó de seità amb patata i xampinyons · Fruita del temps	3 · Arròs a la cassola amb verdures · Hamburguesa de cigrons verdures amb amanida d'enciams i pastanaga · Postre de soja	4 · Llenties amb patata i verdures · Croquetes s/llet de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
7 · Cous cous integral amb verdures · Estofat de tofu amb poma i curri · Fruita del temps	8 · Cigrons estofats amb patata i verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	9 · Sopa vegetal amb galets i polenta · Mongeta del ganxet i patata saltejada amb all i julivert · Postre de soja	10 · Trinxat de col i patata amb oli d'all · Pastís de mill i mongeta amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	11 · Arròs amb salsa de tomàquet · Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps
14 · Tinxat de bleda, carbassa i patata amb oli d'all · Mandonguilles s/llet vegetals a la jardinera · Fruita del temps	15 · Arròs al forn amb sofregit i verdures · Truita s/llet a la francesa amb amanida d'enciams i olives · Postre de soja	16 · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Estofat de seità amb pastanaga · Fruita del temps	17 · Hummus amb bastonets de pastanaga i amanida · Macarrons amb salsa de tomàquet i olives negres · Fruita del temps	18 · Crema de verdures d'hivern amb pipes de carbassa torrades · Hamburguesa s/llet vegetariana feta a la cuina***, amb amanida · Fruita del temps
21 · Espaguetis napolitana · Truita s/llet d'espínacs amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	22 · Crema de llenties vermelles i porros · Hamburguesa de quinoa i arròs amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	23 · Bròquil, col-liflor i patata amb crostonets · Croquetes s/llet de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps	24 · Sopa vegetal amb fideus integrals · Salsitxes de tofu amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	25 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Falàfel de cigrons, salsa i amanida d'enciams i olives · Postre de soja
28 · Trinxat de col, carbassa i patata · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet i amanida · Postre de soja	29 · Mongeta del carai guisades amb verdures · Truita s/llet de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	30 · Hummus de llenties amb bastonets i amanida · Macarrons amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	31 · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita s/llet i olives) · Vegenugetts s/llet 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, vegenugetts i mandonguilles vgetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni to