

# IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

MARÇ

CURS 2021-2022



**S/LACTOSA**

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

\* 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