

IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

PRIMÀRIA

JUNY

CURS 2020-2021



CELÍAC

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 · Amanida d'arròs amb olives, pastanaga i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida · Fruita del temps	2 · Espaguetis d'arròs al pesto · Timbal s/gluten de vedella amb salsa de pomes · Fruita del temps	3 FESTA LLIURE DISPOSICIÓ
6 FESTIU	7 · Macarrons d'arròs napolitana · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	8 · Arròs guisat amb verdures · Ales de pollastre ecològic cruixents amb amanida d'enciams i cogombre · logurt Natural	9 · Ensaladilla russa amb maionesa s/ou · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida · Fruita del temps	10 · Amanida de lleties amb carbassó, pastanaga i olives · Pizza* s/gluten hortolana amb verdures, pernil dolç i tomàquet · Fruita del temps
13 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	14 · Mongeta tendra amb patata · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps	15 · Amanida d'espirals d'arròs amb enciam, olives i tomàquet · Truita jardineria amb amanida d'enciams i cogombre · logurt Natural	16 · Crema de carbassó amb crostonets s/gluten · Hamburguesa vegetariana s/gluten feta a la cuina***, amb amanida · Fruita del temps	17 · Amanida de cigrons, amb tomàquet, tonyina* i olives · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps
20 · Amanida d'arròs amb carbassó ratllat, olives i tomàquet · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	21 · Crema de verdures d'estiu amb crostonets s/gluten · Pollastre guisat amb patata i xampinyons · Fruita del temps	22 · Espaguetis d'arròs amb salsa de tomàquet · Carn magra de porc arrebossada s/gluten amb amanida d'enciams i pastanaga · Gelat* s/gluten		

* 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 mandonguilles vegetals són elaborades a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu