

# IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

PRIMÀRIA

MAIG

CURS 2021-2022



## OVO LACTO VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Guisat de lleties i arròs amb verdures</li> <li>· Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	3 <ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de bleda, carbassó i patata amb oli d'all</li> <li>· Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	4 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>· Croquetes de carbassa i formatge amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	5 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures de primavera amb crostonets</li> <li>· Vegenugetts fets a la cuina*** amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	6 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del ganxet i patata saltejada amb all i julivert</li> <li>· Macarrons amb salsa de formatge i olives negres</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
9 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta tendra amb patata</li> <li>· Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb amanida</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	10 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons estofats amb patates i verdures</li> <li>· Seità arrebossat amb salsa de tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	11 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb mill i fideus</li> <li>· Tofu guisat amb poma i curri</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	12 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de lleties vermelles i verdures de primavera</li> <li>· Amanida d'espínacs amb enciam, olives i tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	13 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs a la cassola amb verdures</li> <li>· Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i pipes</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
16 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis napolitana</li> <li>· Truita de carbassó amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	17 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Trinxat de col amb patata</li> <li>· Fricandó de seità amb xampinyons i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	18 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida completa amb enciams, pipes, olives, patata i ou dur</li> <li>· Guisat de lleties i arròs amb verdures de primavera</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	19 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de verdures amb galets i polenta</li> <li>· Tofu guisat amb pastanaga i amb salsa de peres</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	20 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassó amb crostonets</li> <li>· Falàfel de cigrons i amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
23 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Taboulé (cous cous, carbassó, tomàquet, panses, julivert i menta)</li> <li>· Mandonguilles vegetals a la jardinera</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	24 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Lleties guisades amb patata i verdures</li> <li>· Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	25 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de verdures amb arròs integral</li> <li>· Guisat de tofu amb nap i verdures</li> <li>· Batut amb maduixes del Maresme</li> </ul>	26 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta tendra amb patata</li> <li>· Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	27 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives)</li> <li>· Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes de girasol</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
30 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Fideus a la cassola amb verdures</li> <li>· Truita de pastanaga i formatge amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	31 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets</li> <li>· Pastís de mill i verdures amb salsa de tomàquet i amanida</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 i vegenugetts s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu