

IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

MAIG

CURS 2021-2022



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 <ul style="list-style-type: none"> · Amanida de lleties amb remolatxa, tomàquet i olives · Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	3 <ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de bleda, carbassó i patata amb oli d'all · Pollastre al forn amb tomàquet · Fruita del temps 	4 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	5 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures de primavera amb crostonets · Vegenuggets fets a la cuina*** amb amanida d'enciams i germinats · Iogurt Natural 	6 <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de formatge i olives negres · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Fruita del temps
9 <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Llom de porc a planxa amb salsa de ceba i amanida · Iogurt Natural 	10 <ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb patates i verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps 	11 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb mill i mongeta del carai · Gall dindi* guisat amb poma i curri · Fruita del temps 	12 <ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'espínacs amb enciam, olives i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Fruita del temps 	13 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs a la cassola amb verdures · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps
16 <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis napolitana · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	17 <ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de col amb patata · Fricandó de vedella amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps 	18 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Iogurt Natural 	19 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb galets i polenta · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i poma · Fruita del temps 	20 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassó amb crostonets · Falàfel de cigrons i amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
23 <ul style="list-style-type: none"> · Taboulé (cous cous, carbassó, tomàquet, panses, julivert i menta) · Mandonguilles a la jardineria · Fruita del temps 	24 <ul style="list-style-type: none"> · Lleties guisades amb patata i verdures · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	25 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa de peix** amb arròs · Pit de gall dindi* al forn amb all i julivert i amb xips de patata · Batut amb maduixes del Maresme 	26 <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb amanida · Fruita del temps 	27 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives) · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Fruita del temps
30 <ul style="list-style-type: none"> · Fideus a la cassola amb verdures · Truita de pastanaga i formatge amb amanida d'enciams i olives · Iogurt Natural 	31 <ul style="list-style-type: none"> · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets · Pollastre guisat amb patata i xampinyons · 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 i vegenuggets s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu