

IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

MAIG

CURS 2021-2022



OVO LACTO VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 <ul style="list-style-type: none"> · Amanida de lleties amb remolatxa, tomàquet i olives · Truita de carbassó 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 · Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps 	4 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Guisat de tofu fumat amb xampinyons i carxofa · Fruita del temps 	5 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures de primavera amb crostonets · Vegenugetts fets a la cuina*** amb amanida d'enciams i germinats · logurt Natural 	6 <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del ganxet i patata saltejada amb all i julivert · Macarrons amb salsa de formatge i olives negres · Fruita del temps
9 <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb amanida · logurt 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 fideus · Tofu guisat amb poma i curri · Fruita del temps 	12 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de lleties vermelles i verdures de primavera · Amanida d'espivals amb enciam, olives i tomàquet · Fruita del temps 	13 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs a la cassola amb verdures · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps
16 <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis napolitana · Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	17 <ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de col amb patata · Fricandó de seità amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps 	18 <ul style="list-style-type: none"> · Amanida completa amb enciams, pipes, olives, patata i ou dur · Guisat de lleties i arròs amb verdures de primavera · logurt Natural 	19 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa de verdures amb galets i polenta · Tofu guisat amb pastanaga i amb salsa de peres · 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 vegetals a la jardinera · 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 verdures amb arròs · Guisat de tofu amb nap i verdures · 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) · Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes de girasol · 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 · logurt Natural 	31 <ul style="list-style-type: none"> · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets · Pastís de mill i verdures amb salsa de tomàquet i amanida · 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 vegenugetts s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu