

# IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

PRIMÀRIA

SETEMBRE

CURS 2022-2023



## OVO LACTO VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	6	7	8	9
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'espirlals amb enciam, olives i tomàquet</li> <li>· Truita de carbassó amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures d'estiu</li> <li>· Cigrons guisats amb verdures</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Guisat de tofu amb xampinyons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta tendra amb patata</li> <li>· Lenties guisades amb arròs, patata i verdures</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
12	13	14	15	16
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'arròs amb olives, pastanaga i tomàquet</li> <li>· Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de bleda, carbassó i patata amb oli d'all</li> <li>· Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes de girasol</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons amb salsa de formatge i olives negres</li> <li>· Tofu guisat amb pastanaga i porro</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassó amb crostonets</li> <li>· Lenties guisades amb arròs, patata i verdures</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Ensaladilla russa amb maionesa s/ou</li> <li>· Pastís de mill i verdures amb salsa de tomàquet i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
19	20	21	22	23
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis napolitana</li> <li>· Truita de formatge* amb amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>· Vegenugets fets a la cuina*** amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Cous cous integral amb verdures</li> <li>· Cigrons guisats amb patata i verdura</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta tendra amb patata</li> <li>· Fricandó de seità amb xampinyons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de lenties vermelles i porros</li> <li>· Pizza hortolana amb verdures i tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
26	27	28	29	30
<p><b>FESTA</b></p> <p><b>LOCAL</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb arròs</li> <li>· Tofu brasejat al forn amb patata, xampinyons i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del carai guisada amb patata i verdures</li> <li>· Truita de pastanaga i formatge amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassó amb crostonets</li> <li>· Macarrons amb salsa de tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Trinxat de col, carbassa i patata</li> <li>· Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· logurt Natural</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 vegenugets s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu