

# IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

PRIMÀRIA

OCTUBRE

CURS 2022-2023



**CELÍAC**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassó</li> <li>· Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	4 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Guisat de gall dindi* amb xampinyons</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>	5 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mill amb verdures</li> <li>· Cigrons guisats amb patata i verdures</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	6 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis d'arròs a la carbonara</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	7 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta tendra amb patata</li> <li>· Mandonguilles s/gluten a la jardineria</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
10 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Fideus d'arròs a la cassola amb verdures</li> <li>· Carn magra de porc arrebossada s/gluten amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	11 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>· Truita de carbassó amb amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>	12 <p style="text-align: center;"><b>FESTIU</b></p>	13 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Pastís de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	14 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porro amb crostonets s/gluten</li> <li>· Hamburguesa vegetariana s/gluten feta a la cuina***, amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
17 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis d'arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Truita de formatge* amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	18 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Gratinat de bleda, carbassa i patata</li> <li>· Ales de pollastre ecològic cruixents amb amanida d'enciams i tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	19 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del carai amb verdures</li> <li>· Croquetes s/gluten de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	20 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Escudella completa Sopa de galets s/gluten</li> <li>· Pilota s/gluten, verdures cigrons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	21 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i pernil dolç)</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>
24 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures de tardor amb crostonets s/gluten</li> <li>· Pit de gall dindi** al forn amb all i julivert, i amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>	25 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Llenties guisades amb patata i verdures</li> <li>· Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i sèsam torrat</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	26 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs a la cassola amb verdures</li> <li>· Timbal s/gluten de vedella amb salsa de peres</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	27 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons d'arròs amb salsa de formatge i olives negres</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	28 <ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de bleda, carbassa i patata amb oli d'all</li> <li>· Vegenugets s/gluten fets a la cuina***, amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
31 <p style="text-align: center;"><b>FESTA</b></p> <p><b>LLIURE DISPOSICIÓ</b></p>				

\* 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, vegenugets i mandonguilles vgetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tó