

# IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

PRIMÀRIA

OCTUBRE

CURS 2022-2023



## OVO LACTO VEGETARIÀ

| DILLUNS   | DIMARTS  | DIMECRES   | DIJOUS   | DIVENDRES  |
|---|--|--|--|--|
| 3<br><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<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Guisat de tofu amb nap i verdures</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>                                      | 5<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Cous cous amb panses i pastanaga</li> <li>· Cigrons guisats amb patata i verdures</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>           | 6<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de lleties amb carbassó, ou dur i cogombre</li> <li>· Espaguetis a la carbonara vegetal</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>         | 7<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta tendra amb patata</li> <li>· Mandonguilles vegetals a la jardineria</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                     |
| 10<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Fideus integrals a la cassola amb verdures</li> <li>· Guisat de lleties amb patata i verdures</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>     | 11<br><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>· logurt Natural</li> </ul>            | <b>FESTIU</b>  |  | 13<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Pastís de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives</li> <li>· Estofat de seità amb pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> |
| 17<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis amb salsa de tomàquet</li> <li>· Truita de formatge* amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | 18<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Gratinat de bleda, carbassa i patata</li> <li>· Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>   | 19<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del carai amb verdures</li> <li>· Seità arrebossat amb salsa de tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>           | 20<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Escudella vegetal Sopa de galets</li> <li>· Pilota vegetal, verdures i cigrons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                         | 21<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de lleties vermelles i porros</li> <li>· Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i carbassó)</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>   |
| 24<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures de tardor amb crostonets</li> <li>· Fricandó de seità amb xampinyons</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>              | 25<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Lleties 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<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de lleties vermelles i verdures de tardor</li> <li>· Arròs a la cassola amb verdures</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | 27<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets</li> <li>· Macarrons amb salsa de formatge i olives negres</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | 28<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all</li> <li>· Vegenugets fets a la cuina***, amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>  |
| 31<br><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 to