

# IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

SETEMBRE

**CELÍAC**

CURS 2022-2023



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	6 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'espirlals s/gluten amb remolatxa, olives i tomàquet</li> <li>· Truita de carbassó amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>	7 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures d'estiu</li> <li>· Hamburguesa s/gluten de vedella amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	8 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Guisat de gall dindi* amb xampinyons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	9 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta tendra amb patata</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
12 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Llenties guisades amb patata i verdures</li> <li>· Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	13 <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>· Iogurt Natural</li> </ul>	14 <ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de bleda, carbassó i patata amb oli d'all</li> <li>· Hamburguesa vegetariana s/gluten feta a la cuina***, amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	15 <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</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	16 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Ensaladilla russa amb maionesa s/ou</li> <li>· Ales de pollastre ecològic cruixents amb amanida d'enciams i cogombre</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
19 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis d'arròs napolitana</li> <li>· Truita de formatge* amb amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	20 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>· Pollastre al forn amb amanida de tomàquet</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>	21 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons guisats amb patata i verdura</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	22 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta tendra amb patata</li> <li>· Fricandó s/gluten de vedella amb xampinyons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	23 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de llenties vermelles i porros</li> <li>· Pizza s/gluten hortolana amb verdures i tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
26 <p><b>FESTA LOCAL</b></p>	27 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb arròs</li> <li>· Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	28 <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>	29 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons d'arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	30 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Trinxat de col, carbassa i patata</li> <li>· Croquetes s/gluten de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· Iogurt 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 vegenuggets s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu