

IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

SETEMBRE

CURS 2022-2023



S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	6	7	8	9
	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'espivals amb enciam, olives i tomàquet · Truita s/lactosa de carbassó amb amanida d'enciams i olives · Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'estiu · Hamburguesa s/lactosa de vedella amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps
12	13	14	15	16
<ul style="list-style-type: none"> · Llenties guisades amb patata i verdures · Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'arròs amb olives, pastanaga i tomàquet · Truita s/lactosa de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de bleada, carbassó i patata amb oli d'all · Hamburguesa vegetariana s/lactosa feta a la cuina***, amb amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de formatge s/lactosa i olives negres · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Ensaladilla russa amb maionesa s/lactosa · Ales de pollastre ecològic cruixents amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps
19	20	21	22	23
<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis napolitana · Truita de formatge* s/lactosa amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Pollastre al forn amb amanida de tomàquet · Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons guisats amb patata i verdura · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Fricandó de vedella amb xampinyons · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i porros · Pizza amb pernil dolç* verdures i tomàquet gratinada amb formatge s/lactosa · Fruita del temps
26	27	28	29	30
<p>FESTA LOCAL</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb arròs · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Truita s/lactosa de pastanaga i formatge amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de col, carbassa i patata · Croquetes s/lactosa de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats · Postre de soja

* 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 vegenuggets s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu