

IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

NOVEMBRE

CURS 2022-2023



S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1	2	3
	FESTIU	· Espaguetis napolitana	· Crema de carbassa i porro amb crostonets	· Arròs guisat amb ceba i pastanaga
		· Truita s/lactosa de carbassó amb amanida d'enciams i olives	· Guisat de carn magra de porc amb castanyes del Montseny i pastanaga	· Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida
		· Moniatos al forn	· Fruita del temps	· Fruita del temps
7	8	9	10	11
· Cous cous amb verdures	· Llenties amb patata i verdures	· Sopa d'au amb galets	· "Trinxat" de bleda, carbassa i patata amb oli d'all	· Arròs amb salsa de tomàquet
· Estofat de gall dindi* amb poma i curri	· Seità arrebossat amb salsa de tomàquet	· Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida	· Llom de porc a planxa amb salsa de ceba i amanida	· Truita s/lactosa de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives
· Fruita del temps	· Postre de soja	· Fruita del temps	· Fruita del temps	· Fruita del temps
14	15	16	17	18
· Col.i.flor, bròquil, pastanaga i patata gratinats amb beixamel de beguda de civada	· Arròs integral amb verdures	· Mongeta del carai guisada amb patata i verdures	· Macarrons napolitana	· Crema de verdures de tardor
· Fricandó de vedella amb xampinyons i pastanaga	· Truita s/lactosa de pastanaga amb amanida d'enciams i magrana	· Pollastre rostit amb xips de moniato	· Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida	· Croquetes s/lactosa de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats
· Fruita del temps	· Fruita del temps	· Postre de soja	· Fruita del temps	· Fruita del temps
21	22	23	24	25
· Espaguetis amb salsa de tomàquet i olives negres	· Sopa vegetal amb mill i cigrons	· Trinxat de col i patata amb oli d'all	· Arròs 3 delícies (pastanaga, truita s/lactosa i pernil dolç)	· Crema de llenties vermelles i porros
· Truita s/lactosa d'espinaçs amb amanida d'enciams i remolatxa	· Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet	· Pit de gall dindi* arrebossat amb amanida d'enciam i olives	· Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida	· Pizza hortolana amb verdures i tomàquet gratinada amb formatge* s/lactosa
· Fruita del temps	· Fruita del temps	· Fruita del temps	· Fruita del temps	· Postre de soja
28	29	30		
· Crema de carbassa i porro amb crostonets	· Cigrons guisats amb verdures	· Macarrons a la bolonyesa		
· Pollastre guisat amb ceba, pastanaga i tomàquet	· Truita s/lactosa de patata i calçots amb amanida d'enciams i magrana	· Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida		
· Fruita del temps	· Postre de soja	· Fruita del temps		

* 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, vegenugets i mandonguilles vgetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni t