

IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

NOVEMBRE

CURS 2022-2023



S/OU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1	2	3
	FESTIU	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis napolitana · Pollastre al forn amb amanida d'enciams i tomàquet · Moniatos al forn 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Guisat de carn magra de porc amb castanyes del Montseny i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Fruita del temps
7	8	9	10	11
<ul style="list-style-type: none"> · Cous cous amb verdures · Estofat de gall dindi* amb poma i curri · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Llenties amb patata i verdures · Seità arrebossat s/ou amb salsa de tomàquet · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb galets · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata amb oli d'alls · Llom de porc a planxa amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Pollastre a la planxa, amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps
14	15	16	17	18
<ul style="list-style-type: none"> · Bròquil, col-liflor i patata gratinats amb beixamel · Fricandó de vedella amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb verdures · Carn magra a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Pollastre rostit amb xips de moniato · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons napolitana · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures de tardor · Croquetes s/ou de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
21	22	23	24	25
<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis amb salsa de formatge i olives negres · Pollastre al forn, amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de col i patata amb oli d'alls · Pit de gall dindi* arrebossat s/ou amb amanida d'enciam i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (pastanaga, carbassó i pernil dolç) · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i porros · Pizza hortolana amb verdures i tomàquet · logurt Natural
28	29	30		
<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Pollastre guisat amb ceba, pastanaga i tomàquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons guisats amb verdures · Pit de gall dindi* al forn amb amanida d'enciams i olives · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons a la bolonyesa · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · 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, vegenuggets i mandonguilles vgetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni to