

# IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

PRIMÀRIA

DESEMBRE

**CELÍAC**

CURS 2022-2023



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de peix** amb fideus s/gluten</li> <li>· Butifarra* al forn amb amanida d'enciams i magrana</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>· Vegenugets s/gluten fets a la cuina***, al forn amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> <p>2</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Lenties amb patata i verdures</li> <li>· Truita de formatge* amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> <p>5</p>	<p>6</p> <p><b>FESTIU</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de col i patata amb oli d'alls</li> <li>· Timbal s/gluten de vedella amb salsa de peres</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> <p>7</p>	<p>8</p> <p><b>FESTIU</b></p>	<p>9</p> <p><b>LLIURE</b></p> <p><b>DISPOSICIÓ</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs a la cassola amb verdures</li> <li>· Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> <p>12</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del carai guisada amb patata i verdures</li> <li>· Hamburguesa vegetariana s/gluten feta a la cuina***, amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> <p>13</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Gratinat de bleda, carbassa i patata</li> <li>· Pit de gall dindi* al forn amb amanida d'enciams i sèsam torrat</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> <p>14</p>	<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 amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> <p>15</p>	<p><b>Menús del món: ITÀLIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa minestrone (sopa amb pasta s/gluten i juliana de verduretes)</li> <li>· Pizza* s/gluten amb bolonyesa de carns</li> <li>· logurt amb stracciatella</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures d'hivern</li> <li>· Espaguetis d'arròs a la carbonara</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> <p>19</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons guisats amb patata i verdures</li> <li>· Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i magrana</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> <p>20</p>	<p><b>MENÚ DE NADAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de Nadal amb galets s/gluten</li> <li>· Pollastre rostit amb pomes i prunes*</li> <li>· Torró* tipus Xixona s/gluten</li> </ul> <p>21</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