

# IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

DESEMBRE

CURS 2022-2023



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 · Sopa de peix** amb fideus · Butifarra* al forn amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	2 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Vegenugets fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
5 · Llenties amb patata i verdures · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	6 <b>FESTIU</b>	7 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Timbal de vedella amb salsa de peres · Fruita del temps	8 <b>FESTIU</b>	9 <b>LLIURE</b> <b>DISPOSICIÓ</b>
12 · Arròs a la cassola amb verdures · Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	13 · Cigrons guisats amb patata i verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	14 · Gratinat de bleda, carbassa i patata · Pit de gall dindi* al forn amb amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps	15 · Macarrons amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** i amanida · Fruita del temps	<b>Menús del món: ITÀLIA</b> · Sopa minestrone (sopa amb pasta i juliana de verduretes) · Pizza* amb bolonyesa de carns · logurt amb stracciatella*
19 · Crema de verdures d'hivern · Espaguetis carbonara · Fruita del temps	<b>MENÚ DE NADAL</b> 20 · Sopa de Nadal amb galets · Pollastre* rostit amb pomes i prunes* · Torrons*	21 · Llenties amb patata i verdures · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i magrana · 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](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