

IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

DESEMBRE

CURS 2022-2023



CELÍAC

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 · Sopa de peix** amb arròs · Butifarra* al forn amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	2 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Vegenugets s/gluten 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 FESTIU	7 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'alls · Timbal s/gluten de vedella amb salsa de peres · Fruita del temps	8 FESTIU	9 LLIURE DISPOSICIÓ
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 d'arròs amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida · Fruita del temps	Menús del món: ITÀLIA · Sopa minestrone (sopa amb pasta s/gluten i juliana de verduretes) · Pizza* s/gluten amb bolonyesa de carns · logurt amb stracciatella
19 · Crema de verdures d'hivern · Espaguetis d'arròs a la carbonara · Fruita del temps	MENÚ DE NADAL 20 · Sopa de Nadal amb galets s/gluten · Pollastre* rostit amb pomes i prunes* · Torró* tipus Xixona s/gluten	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. 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 to