

# IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

GENER

CURS 2022-2023



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>· Truita de patata amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons estofats amb verdures</li> <li>· Pit de gall dindi* al forn amb all i julivert i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb fideus</li> <li>· Fricandó de vedella amb xampinyons i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons a la carbonara</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</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>· Vegenuggets fets a la cuina*** amb ketxup casolà i amanida d'enciams i magrana</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porro amb crostonets</li> <li>· Llom de porc a planxa amb salsa de ceba i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis amb salsa de formatge i olives negres</li> <li>· Truita paisana amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb tomàquet</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures**</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all</li> <li>· Pollastre al forn amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del carai guisada amb verdures i una mica de patata</li> <li>· Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons amb salsa de tomàquet</li> <li>· Truita de formatge* amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures d'hivern</li> <li>· Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciams i magrana</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Llenties amb verdures i patata</li> <li>· Seità arrebossat amb salsa de tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies (pastanaga, pernil dolç* i olives)</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cous cous amb verdures</li> <li>· Guisat de gall dindi* amb xampinyons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat</li> <li>· Carn magra de porc arrebossada amb amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis napolitana</li> <li>· Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>			

\* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. 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 asseguruem 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, preparació i guarnició a [www.ecomenja.com](http://www.ecomenja.com).

\*\*\* les hamburgueses, vegenuggets i mandonguilles vegetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu.

