

# IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA



GENER

CURS 2022-2023

## OVO LACTO VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9 <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>· Iogurt Natural</li> </ul>	10 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons estofats amb verdures</li> <li>· Pastís calent de mill amb picada vegetal i tomàquet, gratinat</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	11 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb fideus</li> <li>· Fricandó de seità amb pastanaga i patata</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	12 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de lleties vermelles i porros</li> <li>· Macarrons a la carbonara vegetal</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	13 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Gratinat de bleda, carbassa i patata</li> <li>· Vegenugets fets a la cuina*** amb ketchup casolà i amanida d'enciams i magrana</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
16 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porro amb crostonets</li> <li>· Estofat de seità amb xampinyons i arròs</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	17 <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>	18 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb tomàquet</li> <li>· Tofu guisat amb pastanaga i xampinyons</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>	19 <ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all</li> <li>· Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	20 <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>
23 <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>	24 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures d'hivern</li> <li>· Hamburguesa de quinoa i arròs amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	25 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Lleties amb verdures i patata</li> <li>· Seità arrebossat amb salsa de tomàquet i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	26 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Hummus de cigrons i remolatxa, amb bastonets i amanida</li> <li>· Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives)</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>	27 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cous cous integral amb verdures</li> <li>· Tofu guisat amb amb nap i xampinyons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
30 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat</li> <li>· Guisat de lleties i arròs integral, amb sofregit de verdures</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	31 <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 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, preparació i guarnició a [www.ecomenja.com](http://www.ecomenja.com).

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

