

# IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

PRIMÀRIA

MARÇ

CELÍAC

CURS 2022-2023



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1	2
		· Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Vegenuggets s/gluten fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps	· Sopa d'au amb galets s/gluten i polenta · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Iogurt Natural	<b>Menús del món: MÈXIC</b> · "Frijoles*" guisats amb all i tomàquet · Tacos s/gluten de pollastre amb amanida · Plàtan fregit
6	7	8	8	9
· Bròquil, col-liflor i patata amb pipes de girasol torrades · Salsitxes de porc* amb salsa de tomàquet i amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	· Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets s/gluten · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps	· Espaguetis d'arròs amb salsa de tomàquet, i formatge* ratllat · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps	· Arròs al forn amb sofregit i costelló · Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i pastanaga · Iogurt Natural	10 · Crema de lleties vermelles i porros · Croquetes s/gluten de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
13	14	15	15	16
· Mill amb verdures · Pollastre guisat amb poma i curri · Fruita del temps	· Crema de verdures d'hivern amb crostonets s/gluten · Macarrons d'arròs a la bolonyesa · Fruita del temps	· Mongeta del carai amb verdures · Truita paisana amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	· Arròs amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Iogurt Natural	17 <b>FESTA</b> <b>LLIURE DISPOSICIÓ</b>
20	21	22	22	23
· Espaguetis d'arròs a la carbonara* · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Llom de porc a planxa amb salsa de ceba · Fruita del temps	· Arròs guisat amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Iogurt Natural	· Lleties estofades amb patata i verdures · Pit de gall dindi* arrebossat s/gluten amb amanida d'enciam i remolatxa · Fruita del temps	24 · Crema de carbassa i porro amb crostonets s/gluten · Hamburguesa s/gluten vegetariana feta a la cuina***, amb quètxup artesà i amanida · Fruita del temps
27	28	29	29	30
· Macarrons d'arròs amb salsa de tomàquet, i formatge* ratllat · Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	· Gratinat de bleda, carbassa i patata · Ales de pollastre ecològic cruixents amb amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps	· Sopa vegetal amb fideus d'arròs · Fricandó s/gluten de vedella amb pastanaga i patata · Fruita del temps	· Cigrons guisats amb patata i ceba · Vegenuggets s/gluten fets a la cuina*** amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	31 · Arròs 3 delícies (pastanaga, pernil dolç* i olives) · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Iogurt Natural

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

