

# IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

PRIMÀRIA

CURS 2022-2023



MARÇ

**OVO LACTO VEGETARIÀ**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Veguenuggets fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps	2 · Sopa vegetal amb galets i polenta · Guisat de tofu amb nap i verdures · logurt Natural	3 <b>Menús del món: MÈXIC</b> · "Frijoles*" guisats amb all i tomàquet · Tacos d'arròs amb verdures i amanida · Plàtan fregit
6 · Bròquil, col-liflor i patata amb pipes de girasol torrades · Salsitxes de tofu amb salsa de tomàquet i amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	7 · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets de pastanaga · Guisat de seità amb xampinyons · Fruita del temps	8 · Espaguetis amb salsa de tomàquet, i formatge* ratllat · Hamburguesa de quinoa i arròs amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	9 · Arròs al forn amb sofregit i verdures · Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt Natural	10 · Crema de lleties vermelles i porros · Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
13 · Cous cous integral amb verdures · Guisat de tofu amb poma i curri · Fruita del temps	14 · Crema de verdures d'hivern amb crostonets · Macarrons amb salsa de formatge i olives negres · Fruita del temps	15 · Mongeta del carai amb verdures · Truita paisana amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	16 · Arròs amb salsa de tomàquet · Cigrons guisats amb patata i ceba · logurt Natural	17 · Trinxat de bleda, carbassa i patata · Hamburguesa de mill i verdures amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
20 · Espaguetis a la carbonara vegetal · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	21 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Fricandó de seità amb pastanaga i patata · Fruita del temps	22 · Arròs integral guisat amb verdures · Guisat de tofu amb pastanaga i patata · logurt Natural	23 · Lleties estofades amb patata i verdures · Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps	24 · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb quètxup artesà i amanida · Fruita del temps
27 · Macarrons amb salsa de tomàquet, i formatge* ratllat · Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	28 · Gratinat de bleda, carbassa i patata · Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	29 · Sopa vegetal amb fideus · Guisat de tofu amb poma i curri · Fruita del temps	30 · Cigrons guisats amb patata i ceba · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	31 · Hummus de lleties amb bastonets de pa i amanida · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives) · logurt 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 assurem 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, veguenuggets i mandonguilles vegetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu.

