

IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

CURS 2022-2023



MARÇ

OVO LACTO VEGETARIÀ

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

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

