

IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

SETEMBRE

S/LACTOSA

CURS 2023-2024



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis amb salsa de tomàquet · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps 	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Hamburguesa de vedella feta a la cuina amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps 	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> · Amanida de cigrons, amb enciam, tomàquet i tonyina* · Guisat de gall dindi* amb pastanaga i patata · Fruita del temps
FESTIU	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'arròs amb olives, pastanaga i tomàquet · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams · Postre de soja 	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons napolitana · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps 	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema tèbia de carbassó amb crostonets · Llom de porc a planxa amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> · Llenties guisades amb patata i verdura · Pollastre al forn amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps
<ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'espivals amb pastanaga, olives i tomàquet · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps 	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> · Cigrons guisats amb patata i verdura · Ales de pollastre ecològic cruixents amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de blada, carbassa i patata · Fricandó de vedella amb xampinyons · Fruita del temps 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Postre de soja 	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema tèbia de llenties vermelles i porros · Pizza artesana amb pernil dolç *, verdures i tomàquet, amb formatge s/lactosa* · Fruita del temps
FESTA LOCAL	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> · Amanida russa amb lactonesa s/lactosa* · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps 	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Truita de formatge s/lactosa* amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa carbonara s/lactosa* · Peix de llotja segons les millors captures** · Postre de soja 	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives) · Vegenugets s/lactosa* fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps

Menús valorats nutricionalment per: GEMMA OÑA Dietista-Nutricionista col·legiada número CAT 000781

* 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 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.

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

