

IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA


SENSE GLUTEN

SECUNDÀRIA

DESEMBRE

CURS 2023-2024



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 · Bròquil, col-i-flor, carbassa i patata al vapor Salsitxes* de pollastre al forn · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps
4 · Arròs a la cassola amb tomaquet · Truita de patata i calçots Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	5 Menús del Món: EEUU · Macarrons s/gluten amb salsa de tomàquet · **Burguer s/gluten d'hamburguesa de vedella amb enciam i tomàquet i quètxup casolà  · Fruita del temps	6 FESTIU	7 FESTA LLIURE DISPOSICIÓ	8 FESTIU
11 · Crema de verdures d'hivern sense crostonets · Llom de porc a la planxa amb salsa de ceba Amanida d'enciam i pastanaga · Fruita del temps	12 · Cigrons estofats amb patates i verdures · Tires de pollastre amb arrebossat especial i salsa de tomàquet · Fruita del temps	13 · Espaguetis s/gluten napolitana · Truita de pastanaga Amanida d'enciams i olives · logurt Natural	14 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all's · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps	15 · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i pernil dolç) · Peix de llotja segons les millor captures** cuitat s/gluten Amanida d'enciam i remolatxa · Fruita del temps
18 · Crema de carbassa i porro · Espaguetis s/gluten a la bolonyesa · Fruita del temps	19 MENÚ DE NADAL · Sopa de Nadal amb galets s/gluten · Pollastre* rostit amb pomes i prunes* Amanida d'enciam amb olives · Torrons* (El romero)	20 · Llenties amb arròs i verdures · Truita a la jardineria Amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	21 INICI VACANCES NADAL	22 VACANCES NADAL

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.

**Pa d'hamburguesa (ciabattine)= Aquest pa no porta gluten, ou, sèsam, llet.