

# IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

**SENSE OU**

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  Pollastre al forn  Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	5 <b>Menús del Món: EEUU</b> · Macarrons amb salsa de formatge  ·**Burger d'hamburguesa de vedella amb enciam i tomàquet i quètxup casolà  · Fruita del temps	6 <b>FESTIU</b>	7 <b>FESTA</b> <b>LLIURE DISPOSICIÓN</b>	8 <b>FESTIU</b>
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  · Seità arrebossat especial amb salsa de tomàquet  · Fruita del temps	13 · Espaguetis napolitana  · Truita de pastanaga s/ou (amb farina de cigrons)  Amanida d'enciams i olives · Iogurt Natural	14 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all  · Guisat de gall dindi* amb xampinyons  · Fruita del temps	15 · Arròs 3 delícies (pastanaga, carbasso, olives)  · Peix de llotja segons les millor captures**  Amanida d'enciam i remolatxa · Fruita del temps
18 · Crema de carbassa i porro  · Espaguetis a la bolonyesa  · Fruita del temps	19 <b>MENÚ DE NADAL</b> · Sopa de Nadal amb galets  · Pollastre* rostit amb pomes i prunes*  Amanida d'enciam amb olives · Torrons* (Picó)	20 · Llenties amb arròs i verdures  · Truita a la jardineria s/ou /amb farina de cigrons)  Amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	21 <b>INICI</b> <b>VACANCES NADAL</b>	22 <b>VACANCES NADAL</b>

**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](http://www.ecomenja.com). A més d'aquests productes ecològics auditats, intentem que la majoria dels mateixos siguin de proximitat, i asseguram 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.

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