


# IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

## OVOLACTOVEGETARIÀ

SECUNDÀRIA



### GENER CURS 2023-2024

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs guisat amb ceba i carbassa</li> <li>· Truita de patata</li> <li>· Amanida d'enciams i olives</li> <li>· logurt natural</li> </ul>	9 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bròquil, coliflor i patata</li> <li>· Cigrons estofats amb verdures</li> <li>· Amanida d'enciam i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	10 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb fideus</li> <li>· Fricandó de seità amb xampinyons</li> <li>o</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	11 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons amb salsa de tomàquet</li> <li>· Guisat de llenties i verdures</li> <li>· Amanida d'enciams i magrana</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	12 <ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de bleda, carbassa i patata</li> <li>· Vegenugets fets a la cuina*** amb quètxup casolà</li> <li>· Amanida d'enciams i poma</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
15 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porro amb crostonets</li> <li>· Seità amb salsa de ceba</li> <li>o</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	16 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis carbonara vegetal</li> <li>· Truita paisana</li> <li>· Amanida d'enciams i naps ratllats</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	17 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Tofu guisat amb pastanaga i xampinyons</li> <li>· Amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· logurt natural</li> </ul>	18 <ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all</li> <li>· Cigrons saltats amb remolatxa, olives negres i pipes de girasol</li> <li>o</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	19 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del carai guisada amb verdures i una mica de patata</li> <li>· Croquetes de mill i verdures</li> <li>· Amanida d'enciam i germinats</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
22 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons amb salsa napolitana</li> <li>· Truita de formatge*</li> <li>· Amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	23 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cous cous amb verdures</li> <li>· Guisat de tofu amb xampinyons</li> <li>o</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	24 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Llenties amb verdures i patata</li> <li>· Seità arrebossat amb salsa de tomàquet</li> <li>· Amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	25 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Hummus de cigrons amb remolatxa i bastonets amb amanida d'enciam i cogombre</li> <li>· Arròs amb verdures (bròquil, pastanaga i carbassa)</li> <li>o</li> <li>· logurt natural</li> </ul>	26 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures d'hivern</li> <li>· Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***</li> <li>· Amanida d'enciams i poma</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
29 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat</li> <li>· Llenties guisades amb arròs i verdures</li> <li>o</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	30 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis amb salsa de formatge* i olives negres</li> <li>· Truita de pastanaga</li> <li>· Amanida d'enciams i nap rallat</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	31 <p><b>Menús del Món: Japó</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· "Ramen" vegetal amb verduretes i fideus d'arròs</li> <li>· Tofu marinat amb salsa "teriyaki"</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>· Fruita del temps</li> </ul>		

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 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](http://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.