

# IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

ABRIL

CURS 2023-2024



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 <b>FESTIU</b>	2 · Macarrons amb salsa de tomàquet · Truita de formatge* · Amanida d'enciams i pipes · logurt natural	3 · Sopa vegetal amb fideus · Hamburguesa de pollastre · Amanida de enciams i nap · Fruita del temps	4 <b>Menú del món: Argentina</b> · Cigrons amb "chimichurri" · Milanesa argentina* (amb salsa de tomàquet i formatge) amb amanida  · Fruita del temps	5 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Vegenuggets fets a la cuina*** · Amanida d'enciams i sesàm · Fruita del temps
8 · Crema carbassa i porros amb crostonets · Pollastre al forn amb tomàquet i orenga · Fruita del temps	9 · Espaguetis amb salsa de formatge* i olives negres · Truita paisana · Amanida d'enciams i naps ratllats · Fruita del temps	10 · Arròs 3 delícies (pastanaga, pernil dolç* i truita) · Peix de llotja segons les millor captures** · Amanida d'enciams i pastanaga · logurt natural	11 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Carn magra de porc guisada amb pastanaga · Fruita del temps	12 · Mongeta del carai guisada amb verdures i una mica de patata · Croquetes de mill i verdures · Amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
15 · Macarrons amb salsa carbonara · Truita de pastanaga · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	16 · Llenties amb verdures i patates · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	17 · Crema de verdures d'hivern · Hamburguesa de vedella · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	18 · Arròs amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i nap rallat · logurt natural	19 · Cous cous amb verdures · Estofat de vedella amb patates i pastanaga · Fruita del temps
22 · Bròquil, coliflor, pastanaga i patata · Salsitxes de porc* al forn · Amanida d'enciams i remolatxa · logurt natural	23 · Sopa de peix** amb arròs · Truita jardineria · Amanida d'enciams i nap rallat · Fruita del temps	24 · Cigrons amb verdures · Ales de pollastre ecològic cruixents · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps	25 · Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge rallat* · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	26 · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Pizza* hortolana amb pernil dolç*, verdures i tomàquet · Fruita del temps
29 · Arròs a la cassola amb verdures · Llom de porc a la planxa amb salsa de ceba · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	30 · Sopa d'au amb pistons i polenta · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · 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](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, vegenuggets i mandonguilles vegetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu.

\*\* Les hamburgueses de vedella estan elaborades a la nostra pròpia cuina, amb un 80% de carn de vedella magra i un 20% de carn de porc baixa en greixos.