IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

DESEMBRE **CURS 2025-2026**

SENSE GLUTEN

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 · Macarrons s/gluten amb salsa de formatge* · Truita paisana · Amanida d'enciams · Fruita del temps	**2** · Cigrons estofats amb patata i verdures · Pollastre* al forn amb ceba, pastanaga i orenga · Fruita del temps	**3** · Arròs amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** (cuinat s/gluten) · Amanida d'enciam i panses · Iogurt Natural	**4** · Bròquil, col·i·flor i patates · Llom a la planxa amb salsa de ceba · Amanida d'enciam i magrana · Fruita del temps	**5** · Crema de carbassa i porro · Vegenuggets*** fets a la cuina s/cap al·lèrgen · Amanida d'enciam i poma · Fruita del temps
8 **FESTA**	**9** · Espaguetis s/gluten a la catalana (salsitxes* i salsa de tomàquet) · Truita de pastanaga i patates · Amanida d'enciams i naps ratllats · Iogurt Natural	**10** · Gratinat de bleda, carbassa i patates · Pollastre* a la llimona · Fruita del temps	**11** · Arròs 3 delícies (pastanaga, olives i truita) · Peix de llotja segons les millors captures** (cuinat s/gluten) · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	**12** · Crema de llenties vermelles i porro · Pizza* especial amb tomàquet, mozzarella* i pernil dolç*, feta a la cuina · Fruita del temps
15 · Fideus s/gluten a la cassola amb verdures de temporada · Truita de formatge* · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps	**16** · Mongetes de Sta. Pau guisades amb verdures i patata · Carn magra* amb arrebossat especial · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	**17** · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** (cuinat s/gluten) · Amanida d'enciams i olives* · Iogurt Natural	**MENÚ DE NADAL** **18** · Sopa de nadal amb galets s/gluten · Pollastre rostit amb pomes i prunes* · Torró* de xocolata cruixent	**19** · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Gall dindi* guisat amb xampinyons · Fruita del temps
22	**23**	**24**	**25**	**26**
29	**30**	**31**		

Menús valorats nutricionalment per: Paola Barreto - Dietista Nº 483 ASNADI

* Els plats estan elaborats in situ per les cuineres del centre. **Tots els ingredients del menú són ecològics a excepció dels productes assenyalats amb un *.** A més d'aquests productes ecològics auditats, el 80% dels mateixos són de proximitat, i assegurem que tots els ingredients que comprem són frescos. Podeu consultar el Certificat de l'Auditoria Ecològica Externa i EcoLocal a www.ecomenja.com.**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, 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 també estan elaborades a la cuina de l'escola, amb un 80% de carn de vedella magra i un 20% de carn de porc baixa en greixos.