

# IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

MARÇ

CURS 2025-2026

## SENSE GLUTEN



| DILLUNS                                                                                                                                                                                                                               | DIMARTS                                                                                                                                                                                                | DIMECRES                                                                                                                                                                                                                                                | DIJOUS                                                                                                                                                                                                                                                              | DIVENDRES                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de carbassa</li> <li>• Salsitxes de porc* amb patates al forn</li> <li>• Fruita del temps</li> </ul>                                                                          | <p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de peix** amb arròs</li> <li>• Truita de formatge*</li> <li>• Amanida d'enciam i pastanaga</li> <li>• Fruita del temps</li> </ul>               | <p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• "Trinxat" de bleda, carbassa i patata</li> <li>• Estofat de gall dindi* amb xampinyons</li> <li>• Iogurt Natural</li> </ul>                                                                           | <p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Espaguetis s/gluten amb salsa napolitana</li> <li>• Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten</li> <li>• Amanida d'enciams i olives*</li> <li>• Fruita del temps</li> </ul>                    | <p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mongeta blanca guisada amb patata i sofregit de verdures</li> <li>• Croquetes de pollastre* fetes a la cuina*** s/cap al·lergen</li> <li>• Amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>• Fruita del temps</li> </ul> |
| <p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Macarrons amb s/gluten salsa de formatge i olives negres*</li> <li>• Truita de ceba caramel·litzada i pastanaga</li> <li>• Amanida d'enciams</li> <li>• Fruita del temps</li> </ul> | <p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cigrons guisats amb patata i verdures</li> <li>• Costelles de porc* al forn amb salsa agredolça</li> <li>• Fruita del temps</li> </ul>              | <p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arròs 3 delícies (carbassa, olives* i truita)</li> <li>• Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten</li> <li>• Amanida d'enciam i germinats</li> <li>• Fruita del temps</li> </ul> | <p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata, amb sèsam torrat</li> <li>• Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup casolà</li> <li>• Amanida d'enciams i poma</li> <li>• Iogurt Natural</li> </ul>            | <p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa vegetal amb galets s/gluten</li> <li>• Vegburguer vegetal s/cap al·lergen</li> <li>• Amanida d'enciams i panses</li> <li>• Fruita del temps</li> </ul>                                                    |
| <p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mill amb verdures</li> <li>• Gall dindi* guisat amb ceba</li> <li>• Iogurt Natural</li> </ul>                                                                                      | <p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tallarines s/gluten amb salsa pesto</li> <li>• Truita jardinera</li> <li>• Amanida d'enciams i blat de moro*</li> <li>• Fruita del temps</li> </ul> | <p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>• Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten</li> <li>• Amanida d'enciams i pipes</li> <li>• Fruita del temps</li> </ul>                      | <p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mongetes guisades amb xoriço* i verdures</li> <li>• Pernilets de pollastre* amb herbes provençals</li> <li>• Fruita del temps</li> </ul>                                                                         | <p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• "Trinxat" de col i patata amb oli d'all</li> <li>• Hamburguesa de vedella</li> <li>• Amanida d'enciams i escarola</li> <li>• Fruita del temps</li> </ul>                                                       |
| <p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa minestrone s/gluten</li> <li>• Pollastre* a la llimona</li> <li>• Fruita del temps</li> </ul>                                                                                 | <p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cigrons estofats amb verdures</li> <li>• Truita de patata i calçots</li> <li>• Amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>• Fruita del temps</li> </ul> | <p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arròs guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>• Carn magra* amb arrebossat especial</li> <li>• Amanida d'enciams i olives*</li> <li>• Iogurt Natural</li> </ul>                                         | <p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Espirals s/gluten amb salsa de carbassa amb formatge* ratllat</li> <li>• Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten</li> <li>• Amanida d'enciams i poma</li> <li>• Fruita del temps</li> </ul> | <p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de verdures de primavera</li> <li>• Mandonguilles vegetals amb salsa</li> <li>• Fruita del temps</li> </ul>                                                                                              |
| <p><b>VACANCES DE SETMANA SANTA</b></p>                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                   |

Menús valorats nutricionalment per: Paola Barreto - Dietista N° 483 ASNADI

\* 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 seïtà 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.