

IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

PRIMÀRIA

MAIG

CURS 2025-2026



OVOLACTOVEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				FESTA
• Amanida d'espírels amb cogombre, tomàquet i olives* • Truita de carbassó i patates • Fruita del temps	• Mill amb verdures • Mongeta blanca amb sofregit de verdures i patates • Fruita del temps	• Patata bullida amb bledes • Seità arrebossat • Amanida d'enciams i blat de moro* • Iogurt Natural	• Sopa vegetal amb arròs • Llenties guisades • Fruita del temps	• Crema de carbassó i porro amb crostonets* • Cigrons saltats amb all i julivert • Fruita del temps
• Arròs tres delícies (carbassó, truita i olives*) • Tofu al forn amb salsa agredolça • Amanida d'enciams i pastanaga • Iogurt Natural	• Espaguetis amb salsa napolitana i formatge* ratllat • Mongetes saltades amb verdures • Fruita del temps	• Llenties guisades amb verdures • Truita de patata i ceba • Amanida d'enciams i tomàquet • Fruita del temps	• Mongeta tendra amb patates • Cigrons amb salsa suau de verdures • Fruita del temps	• Sopa de verdures amb pistons • Mandonguilles vegetals amb salsa de peres • Fruita del temps
• Espírels amb salsa de formatge • Truita jardineria • Amanida d'enciams i pipes • Fruita del temps	• Pastís de patates amb salsa de tomàquet, olives* i ou dur • Llenties guisades amb pastanaga • Fruita del temps	• Amanida de cigrons amb carbassó ratllat, cogombre i blat de moro* • Salsitxes vegetals amb patates xips • Fruita del temps	• Arròs amb carbassó i ceba • Estofat de mongetes • Fruita del temps	FESTA LLIURE ELECCIÓ
FESTA	• Crema de llenties vermelles i porros • Truita amb pastanaga, patata i ceba caramel·litzada • Amanida d'enciams i poma • Fruita del temps	• Amanida d'arròs amb olives*, pastanaga i tomàquet • Hamburguesa vegetal amb verdures saltades • Fruita del temps	• Macarrons amb salsa de tomàquet • Cigrons saltats amb espinacs i panses • Iogurt Natural	• Patates, col·i-flor i carbassó al forn amb sèsam torrat • Guisat de mongetes amb verdures • Fruita del temps

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. 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 guarició a www.ecomenja.com.

*** Les hamburgueses, vegenugetts 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.

Els ingredients de les amanides poden variar en funció de la temporada i de la disponibilitat agroalimentària.