

IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

PRIMÀRIA

MAIG

CURS 2025-2026



SENSE GLUTEN

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				FESTA
4 · Amanida d'espirlals s/gluten amb cogombre, tomàquet i olives* · Truita de carbassó i patates · Fruita del temps	5 · Mongeta blanca amb sofregit de verdures i patates · Pollastre* rostit amb xampinyons · Fruita del temps	6 · Patata bullida amb bledes · Carn magra* amb arrebossat especial · Amanida d'enciams i blat de moro* · logurt Natural	7 · Sopa d'au amb arròs · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	8 · Crema de carbassó i porro · Cigrons saltats amb all i julivert · Fruita del temps
11 · Arròs tres delícies (carbassó, truita i pernil dolç*) · Pollastre* al forn amb salsa agredolça · Amanida d'enciams i pastanaga · logurt Natural	12 · Espaguetis s/gluten amb salsa napolitana i formatge* ratllat · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	13 · Llenties s/gluten guisades amb verdures · Truita de patata i ceba · Amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps	14 · Mongeta tendra amb patates · Gall dindi* amb salsa suau de verdures · Fruita del temps	15 · Sopa de verdures amb pistons s/gluten · Pilota de vedella s/gluten amb salsa de peres · Fruita del temps
18 · Espirlals s/gluten amb salsa de formatge · Truita jardinera · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	19 · Pastís de patates amb salsa de tomàquet, olives* i ou dur · Pollastre* guisat amb pastanaga · Fruita del temps	20 · Amanida de cigrons amb carbassó ratllat, cogombre i blat de moro* · Salsitxes de porc* amb patates xips · Fruita del temps	21 · Arròs amb carbassó i ceba · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps	22 FESTA LLIURE ELECCIÓ
25 FESTA	26 · Crema de llenties s/gluten i porros · Truita amb pastanaga, patata i ceba caramel·litzada · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	27 · Amanida d'arròs amb olives*, pastanaga i tomàquet · Pollastre* rostit a la llimona · Fruita del temps	28 · Macarrons s/gluten amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Amanida d'enciams i cogombre · logurt Natural	29 · 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 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 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.