

IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

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 pastanaga i bledes - Seità arrebossat - Amanida d'enciams i tomàquet - logurt Natural	- Sopa vegetal amb arròs - Cigrons saltats amb espinacs i panses - Fruita del temps	- Crema de carbassó i porro amb crostonets* - Hamburguesa vegetariana*** feta a la cuina amb quètxup casolà - Amanida d'enciams i blat de moro* - Fruita del temps
- Arròs tres delícies (carbassó, truita i olives*) - Tofu al forn amb salsa agredolça - Amanida d'enciams i pastanaga - logurt Natural	- Espaguetis amb salsa napolitana i formatge* ratllat - Mongetes saltades amb all i julivert - Fruita del temps	- Llenties guisades amb verdures - Truita de patata i ceba - Amanida d'enciams i pipes - Fruita del temps	- Mongeta tendra amb patates - Cigrons amb salsa suau de verdures - Fruita del temps	- Sopa de verdures amb galets - Mandonguilles vegetals amb salsa de peres - Fruita del temps
- Espírels amb salsa de formatge - Truita jardinera - Amanida d'enciams i tomàquet - 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 - Llenties guisades amb verdures - Fruita del temps	- Pastís de patates amb salsa de tomàquet, olives* i ou dur - Croquetes de mill i verdures* fetes a la cuina - Fruita del temps	FESTA LLIURE ELECCIÓ
FESTA	- Crema de llenties vermelles i porros - Truita amb ceba caramel·litzada i patates - Amanida d'enciams i olives* - Fruita del temps	- Amanida d'arròs amb olives, pastanaga* i tomàquet - Estofat de mongetes - Fruita del temps	- Macarrons amb salsa de tomàquet - Cigrons tikka masala - logurt Natural	- Patates, col·i-flor i carbassó al forn amb sèsam torrat - Vegenuggets fets a la cuina*** fets a la cuina - 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.