

IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

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 pastanaga i bledes - Carn magra* amb arrebossat especial - Amanida d'enciams i tomàquet - 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 - FT: Hamburguesa vegetariana*** feta a la cuina amb quètxup casolà s/cap al·lergen - Amanida d'enciams i blat de moro* - 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 - Fruita del temps	13 - Cigrons guisats amb verdures - Truita de patata i ceba - Amanida d'enciams i pipes - Fruita del temps	14 - Mongeta tendra amb patates - Gall dindi* amb salsa suau de verdures - Fruita del temps	15 - Sopa de verdures amb galets s/gluten - Pilota de vedella s/gluten amb salsa de peres - Amanida d'enciams i poma - Fruita del temps
18 - Espirlals s/gluten amb salsa de formatge - Truita jardinera - Amanida d'enciams i tomàquet - Fruita del temps	19 - Amanida de cigrons amb carbassó ratllat, cogombre i blat de moro* - Salsitxes de porc* amb patates xips - Fruita del temps	20 - Arròs amb carbassó i ceba - Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten - Amanida d'enciams i sèsam - Fruita del temps	21 - Pastís de patates amb salsa de tomàquet, olives* i ou dur - FT: Croquetes de pollastre* s/cap al·lergen - Fruita del temps	22 FESTA LLIURE ELECCIÓ
25 FESTA	26 - Crema de mongeta blanca i porro - Truita amb ceba caramel·litzada i patates - Amanida d'enciams i olives* - Fruita del temps	27 - Amanida d'arròs amb olives, pastanaga* i tomàquet - Pollastre* rostit a la llimona amb canyella - 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 - Gall dindi* a la planxa amb amanida - 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.