

IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

JUNY

CURS 2025-2026



OVOLACTOVEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 • Amanida d'espíral amb cogombre, tomàquet i olives • Salsitxes vegetals al forn • Fruita del temps	2 • Cigrons guisats amb verdures • Truita de carbassó i patates • Amanida d'enciams i cogombre • Fruita del temps	3 • Sopa vegetal amb arròs • Tofu marinat • Amanida d'enciams i olives • Fruita del temps	4 • Trinxat de patates i bledes • Mongetes saltades amb all i julivert • Amanida d'enciams i tomàquet • Iogurt Natural	5 • Crema freda de carbassó amb crostonets* • Tallarines amb salsa bolonyesa de llenties i formatge* ratllat • Fruita del temps
8 • Cuscús amb verdures • Tofu a la planxa amb salsa de ceba • Iogurt Natural	9 • Amanida d'arròs amb olives, pastanaga i tomàquet • Cigrons a la catalana (cigrons, sofregit de ceba i tomàquet, ou dur, s/bacallà) • Fruita del temps	10 • Fideus a la cassola amb verdures • Llenties saltades • Amanida d'enciams i pastanaga • Fruita del temps	11 • Carbassó, pastanaga i patates al forn • Truita de formatge* • Amanida d'enciams i olives* • Fruita del temps	12 • Mongeta del ganxet guisada amb verdures • Hamburguesa vegetal • Amanida d'enciams i blat de moro* • Fruita del temps
15 • Arròs a la milanesa (pastanaga, ceba, pèsols*, tomàquet) • Truita jardineria • Amanida d'enciams i poma • Fruita del temps	16 • Amanida de llenties amb carbassó ratllat, cogombre i sèsam • Seità al forn amb carbassó i salsa de ceba • Fruita del temps	17 • Mongeta tendra amb patates • Cigrons guisats amb hortalisses • Fruita del temps	18 • Crema de verdures de temporada amb crostonets* • Mongeta del ganxet saltada amb verduretes • Enciam, tomàquet i olives* • Gelat*	19 • Macarrons amb salsa de tomàquet • Croquetes de mill i verdures*** fetes a la cuina • Amanida d'enciams i cogombre • Fruita del temps
22 FI DE CURS - BON ESTIU !!!	23	24	25	26
29	30			

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.