

IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

PRIMÀRIA

OCTUBRE

CURS 2026-2027

OVOLACTOVEGETARIÀ



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			- Amanida de patates, tomàquet, blat moro i olives - Cigrons saltats amb all i julivert - Fruita del temps	- Crema de mongeta blanca i porro - Pizza hortolana amb verdures i tomàquet - Amanida d'enciams i panses - logurt Natural
- Arròs a la cassola amb verdures - Llenties guisades - Fruita del temps	- Crema de verdures - Macarrons integrals amb carbonara vegetal - Amanida d'enciams i tomàquet - Fruita del temps	- Estofat de cigrons amb sofregit de verdures (bledes, ceba, pastanaga...) - Truita de carbassó i patates - Amanida d'enciams i cogombre - logurt Natural	- Sopa jardinera - Mongeta blanca guisada amb ceba, pebrot i patates - Fruita del temps	- Mongeta tendra amb patates - Hamburguesa vegetariana feta a la cuina amb quètxup casolà - Amanida d'enciams i naps ratllats - Fruita del temps
FESTA	- Crema de carbassa amb crostonets - Truita de patates i ceba - Amanida d'enciams i poma - Fruita del temps	- Amanida de llenties amb enciam, cogombre, tomàquet i olives - Seità arrebossat - Fruita del temps	- Arròs integral amb hortalisses de temporada - Mongeta blanca saltada amb verduretes - Amanida d'enciams i sèsam - Fruita del temps	- Escudella vegetal Sopa de galets - Pilota vegetal, verdures i cigrons - Fruita del temps
- Arròs integral amb ceba i pastanaga - Truita jardinera - Amanida d'enciams i olives - logurt Natural	- Crema de hortalisses de temporada - Mongeta blanca guisada - Fruita del temps	"Trinxat" de bleda, patata, i carbassa - Hamburguesa de llegums feta a la cuina - Amanida d'enciam i pipes - Fruita del temps	- Espirals amb salsa de tomàquet - Llenties saltades amb verduretes - Amanida d'enciams i germinats - Fruita del temps	- Sopa vegetal - Mandonguilles vegetals amb salsa - Fruita del temps
- Crema de verdures de tardor amb crostonets - Llenties guisades - Amanida d'enciams i magrana - Fruita del temps	- Cigrons estofats amb hortalisses - Truita de formatge - Amanida d'enciams i remolatxa - Fruita del temps	- Espaguetis integrals amb salsa de carbassa amb formatge ratllat - Mongeta blanca guisada amb verdures - Amanida d'enciams i olives - logurt Natural	Menú Castanyada - Arròs amb salsa de tomàquet - Estofat de seità amb castanyes del Montseny i moniato al forn - Fruita del temps	FESTA LLIURE DISPOSICIÓ

Menús valorats nutricionalment per: Paola Barreto - Dietista N° 483 ASNADI

Els plats estan elaborats pels cuiners i cuineres del centre. Podeu consultar el Certificat de l'Auditoria Ecològica Externa a www.ecomenja.com. A més d'aquests productes ecològics auditats, intentem que la majoria siguin de proximitat i garantim que tots els ingredients que comprem són frescos. El peix és fresc, de temporada i capturat a les costes catalanes i/o del Cantàbric, a excepció d'episodis de temporals amb manca de captures. Podeu consultar el peix servit cada setmana, així com la seva preparació i guarnició, a www.ecomenja.com. Plats de proteïna vegetal elaborats a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània. Els ingredients de les amanides poden variar en funció de la temporada i de la disponibilitat agroalimentària.