

IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

SETEMBRE

CURS 2026-2027

OVOLACTOVEGETARIÀ



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1	2	3
				4
7	8	9	10	11
	- Espirals amb salsa de tomàquet - Truita de formatge - Amanida d'enciams i olives - Fruita del temps	- Arròs amb sofregit de verdures - Amanida de lleties amb tomàquet, carbassó ratllat i olives - Fruita del temps	- Mongeta tendra amb patates - Seità arrebossat - Amanida d'enciams i tomàquet - logurt Natural	FESTA
14	15	16	17	18
- Espaguetis integrals amb salsa pesto - Truita jardinera - Amanida d'enciams i pastanaga - Fruita del temps	- Patates, carbassó i pastanaga al forn - Cigrons a la catalana (cigrons, sofregit de ceba i tomàquet, s/ou dur) - Fruita del temps	- Amanida d'arròs amb enciam, olives, tomàquet i cogombre - Lleties guisades - logurt Natural	- Mill amb verdures - Mongeta blanca guisada amb verdures - Amanida d'enciam i blat de moro - Fruita del temps	- Crema tèbia de carbassó i porros amb crostonets - Mandonguilles vegetals amb salsa de pomes - Amanida d'enciams i pipes - Fruita del temps
21	22	23	24	25
- Macarrons integrals amb salsa napolitana - Hamburguesa vegetal - Amanida d'enciams i olives - logurt Natural	- Cigrons guisats amb verdures - Truita de carbassó i patates - Amanida d'enciams i poma - Fruita del temps	- Cuscús integral amb verdures - Mongeta blanca saltada amb xampinyons - Fruita del temps	FESTA	- Crema de verdures de tardor amb pipes de carbassa - Vegenuggets fets a la cuina - Amanida d'enciams i nap ratllat - Fruita del temps
28	29	30		
- Trinxat de bleda, carbassó i patates - Tofu marinat al forn - Amanida d'enciams i tomàquet - Fruita del temps	- Sopa vegetal amb arròs - Truita de patata i ceba - Amanida d'enciams i pipes - Fruita del temps	- Espaguetis amb salsa bolonyesa vegetal amb formatge ratllat - Seità guisat amb verdures - Fruita del temps		

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. 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.**