IEA ORIOL MARTORELL - BARCELONA

SECUNDÀRIA

NOVEMBRE CURS 2026-2027

SENSE GLUTEN

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Ales de pollastre ecològic cruixents · Amanida d'enciams i panses · Fruita del temps	3 · Col·liflor, bròquil i patata gratinada · Cigrons a la catalana (cigrons, sofregit de ceba i tomàquet, ou dur) · Fruita del temps	4 · Macarrons s/gluten amb salsa napolitana · Peix de llotja segons les millors captures cuinat s/gluten · Amanida d'enciams i remolatxa · Iogurt Natural	5 · Crema de hortalisses de temporada · Truita de pastanaga · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	6 · Mongeta blanca guisada amb sofregit de verdures · Timbal de vedella s/gluten amb salsa de peres · Fruita del temps
9 · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives) · Botifarra al forn · Xips de **moniato** · Fruita del temps	10 · Espirals s/gluten amb salsa de formatge i olives negres · Peix de llotja segons les millors captures cuinat s/gluten · Amanida d'enciams · Fruita del temps	11 · Mongeta blanca guisada amb verdures · Truita de patates i ceba · Amanida d'enciams i sèsam · Iogurt Natural	12 · "Trinxat" de bleda i patata · Pollastre guisat amb poma i prunes · Fruita del temps	13 · Crema de carbassa i porro · Falafels amb salsa d'iogurt · Amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps
16 · Sopa de ceba amb formatge · Estofat de gall dindi amb **moniato** · Fruita del temps	17 · Fideus s/gluten amb verdures de temporada · Llom amb arrebossat especial · Amanida d'enciam i magrana · Fruita del temps	18 · Cigrons estofats amb hortalisses · Truita d'espinacs · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	19 · Arròs amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures cuinat s/gluten · Amanida d'enciams i blat de moro · Iogurt Natural	20 · Col·i·flor, carbassa i patata · FT: Hamburguesa vegetariana feta a la cuina s/cap al·lergen amb quètxup casolà · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps
23 · Mill amb verdures · Pollastre amb pastanaga · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	24 · Mongeta blanca guisada amb verdures · Truita jardinera · Amanida d'enciam i magrana · Iogurt Natural	25 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'alls · Carn magra guisada amb **moniato** · Fruita del temps	26 · Crema de verdures de tardor amb pipes de carbassa · Macarrons s/gluten amb bolonyesa vegetal s/gluten · Fruita del temps	27 · Arròs amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures cuinat s/gluten · Amanida d'enciam i panses · Fruita del temps
30 · Espaguetis s/gluten amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita de formatge · Amanida d'enciams i blat de moro · Fruita del temps				

Menús valorats nutricionalment per: Paola Barreto - Dietista Nº 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.**