

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA/SECUNDÀRIA

GENER

CURS 2017-2018



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet i tonyina* · Fruita de patates amb amanida d'enciams i olives · logurt 	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> · Cous cous de verdures · Mandonguilles vegetals en salsa · Fruita del temps 	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de col i patates amb oli d'all · Pollastre guisat amb pastanaga i xampinyons · Fruita del temps 	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb polenta i arròs · Peix de llotja segons les millors captures ** · Fruita del temps 	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai amb ceba i patata · Croquetes de mill i verdures, amb amanida d'enciams i olives · logurt
<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> · Pastís de patata, tomàquet i tonyina* gratinat · Fruita d'espinaacs amb amanida d'enciams i remolatxa ratllada · Fruita del temps 	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> · Hummus amb sèsam, bastonets de pastanaga i de pa, amb amanida · Seità a la planxa amb xips de boniato · logurt 	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis a la napolitana · Llom de porc amb salsa de ceba · Fruita del temps 	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies · Vegenugets arrebossats amb formatge i amanida d'enciams i rúcula · logurt amb mel 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porros amb crostonets · Lassanya de lleties i arròs integral gratinada amb beixamel · Fruita del temps
<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> · Bròcoli, col-i-flor i carbassa gratinats amb beixamel · Hamburguesa de mill amb all i julivert, i amanida d'enciams i pipes de girasol · Fruita del temps 	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> · Escudella complerta · Sopa de pasta · Pilota, verdures i cigrons · Formatge amb codonyat 	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai guisada amb patata i ceba · Arròs integral amb porro, espinaacs i formatge · Fruita del temps 	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons napolitana · Carn magra arrebossada amb amanida d'enciams i nap ratllat · logurt amb mel 	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema de lleties vermelles i verdures · Pizza de tomàquet, verdures i mozzarella* · Fruita del temps
<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis marcianos · Salsitxes de porc* amb tomàquet · Fruita del temps 	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> · Sopa de peix** amb arròs · Tofu guisat amb pastanaga i patata · Fruita del temps 	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> · Lleties guisades amb verdures · Seità arrebossat amb amanida d'enciams i remolatxa ratllada · logurt 		

* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. Tots 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 així com la seva preparació i guarnició a www.ecomenja.com.