

# ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA/SECUNDÀRIA

GENER

CURS 2017-2018



**CELÍAC**

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

\* 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](http://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](http://www.ecomenja.com).