

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA/SECUNDÀRIA

GENER

CURS 2017-2018



OVO-LACTO-VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet i tonyina* · Truita de patates amb amanida d'enciams i olives · logurt 	9 <ul style="list-style-type: none"> · Cous cous de verdures · Mandonguilles vegetals en salsa · Fruita del temps 	10 <ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de col i patates amb oli d'all · Fricandó de seità amb pastanaga i xampinyons · Fruita del temps 	11 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb polenta i arròs · Cigrons saltats amb verdures, olives negres i pipes de girasol · Fruita del temps 	12 <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
15 <ul style="list-style-type: none"> · Pastís de patata, tomàquet i olives, gratinat · Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i remolatxa ratllada · Fruita del temps 	16 <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 	17 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de lleties vermelles i verdures amb crostonets · Espaguetis a la napolitana · Fruita del temps 	18 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies · Vegenugets arrebossats amb formatge i amanida d'enciams i rúcula · logurt amb mel 	19 <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
22 <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 	23 <ul style="list-style-type: none"> · Escudella vegetal Sopa de pasta · Pilota vegetal, verdures i cigrons · Formatge amb codonyat 	24 <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai guisada amb patata i ceba · Arròs integral amb porro, espínacs i formatge · Fruita del temps 	25 <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons napolitana · Vegenugets arrebossats amb formatge i amanida d'enciams i nap ratllat · logurt amb mel 	26 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de lleties vermelles i verdures · Pizza de tomàquet, verdures i mozzarella* · Fruita del temps
29 <ul style="list-style-type: none"> · Hummus amb sèsam, bastonets de pastanaga i de pa, amb amanida · Espaguetis marcianos · Fruita del temps 	30 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb arròs · Tofu guisat amb pastanaga i patata · Fruita del temps 	31 <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.