ESCOLA WALDORF EL TIL.LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA/SECUNDÀRIA

FEBRER CURS 2017-2018

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
30	31	31	1 · Arròs amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millor captures**, amb amanida · Iogurt	2 · Trinxat de bleda, carbassa i patata · Falàfel de cigrons, sofregit i picada vegetal amb salsa de tomàquet · Fruita del temps
5 · Macarrons a la carbonara vegetal · Hamburguesa de cigrons i verdures amb amanida d'enciams i pastanaga · Iogurt amb mel	6 · Escudella completa Sopa de pasta · Pilota, verdures i cigrons · Fruita del temps	7 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Tofu guisat amb pastanaga i xampinyons · Fruita del temps	***Dijous Gras*** 8 · Mongeta de Santa Pau i patata saltejada amb all i julivert · Truita de butifarra* amb amanida d'enciams i olives · Iogurt	9 · Crema de carbassa i porros amb crostonets · Pizza hortolana amb mozzarella* · Fruita del temps
12 · Trinxat de col i patata amb oli d'alls · Hamburguesa de mill amb all i julivert, i amanida d'enciams i pipes de girasol · Formatge amb codonyat	13 · Cous cous amb verdures · Tofu guisat amb sofregit, porros i bròquil · Fruita del temps	14 · Hummus amb bastonets de pastanaga i amanida · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · Iogurt	15 · Arròs 3 delícies · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps	16 · Macarrons a la napolitana · Llenties guisades amb verdures · Fruita del temps
19 · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Pollastre guisat amb poma i curri · Fruita del temps	20 · Arròs amb salsa de tomàquet · Truita de calçots i amanida d'enciams i pastanaga · Iogurt	21 · Cigrons estofats amb ceba i patata · Fricandó de seità amb pastanaga · Fruita del temps	22 · Macarrons marcianos · Hamburguesa de tofu i shiitake, amb xips de boniato · Fruita del temps	23 · Crema de porros i llentia vermella · Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
26 · Arròs integral amb verdures · Mandonguilles vegetals en salsa · Fruita del temps	27 · Llenties amb ceba i patata · Seità arrebossat, amb amanida d'enciams i poma · Iogurt	28 · Fideus integrals a la cassola amb verdures · Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	1	2

***** 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.**