

ESCOLA WALDORF EL TIL.LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA/SECUNDÀRIA

FEBRER

CURS 2017-2018



CELÍAC

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Peix de llotja cuinat s/gluten** · Iogurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de bleda, carbassa i patata · Falàfel de cigrons, sofregit i tofu s/gluten amb salsa de tomàquet · Fruita del temps
<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons d'arròs a la carbonara vegetal · Hamburguesa s/gluten de cigrons i verdures amb amanida d'enciams i pastanaga · Iogurt amb mel 	<ul style="list-style-type: none"> · Escudella completa · Sopa de pasta d'arròs · Pilota s/gluten, verdures i cigrons · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral a la cassola amb verdures · Tofu guisat amb pastanaga i xampinyons · Fruita del temps 	<p>Dijous Gras</p> <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta de Santa Pau i patata saltejada amb all i julivert · Truita de butifarra* amb amanida d'enciams i olives · Iogurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porros amb crostonets pa s/gluten · Pizza s/gluten hortolana amb mozzarella* · Fruita del temps
<ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de col i patata amb oli d'all · Hamburguesa s/gluten de mill i verdures, amb amanida d'enciams i pipes de girasol · Formatge amb codonyat 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb verdures · Tofu guisat amb sofregit, porros i bròquil · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Hummus amb bastonets de pastanaga i amanida · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · Iogurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies · Peix de llotja cuinat s/gluten** · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons d'arròs a la napolitana · Llenties guisades amb verdures · Fruita del temps
<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb polenta i fideus d'arròs · Pollastre guisat amb poma i curri · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Truita de calçots i amanida d'enciams i pastanaga · Iogurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb ceba i patata · Fricandó de tofu amb pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons d'arròs marcanos · Hamburguesa vegetal de tofu s/gluten, amb xips de boniato · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de porros i llentia vermella · Croquetes de mill i verdures s/gluten amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb verdures · Mandonguilles de tofu en salsa · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Llenties amb ceba i patata · Pollastre arrebossat amb farina de cigró, amb amanida d'enciams i poma · Iogurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Fideus d'arròs a la cassola amb verdures · Hamburguesa de vedella s/gluten amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 		

* 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.