

# ESCOLA WALDORF EL TIL.LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA/SECUNDÀRIA

FEBRER

CURS 2017-2018



S/OU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures**, amb amanida</li> <li>· logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Trinxat de bleda, carbassa i patata</li> <li>· Falàfel s/ou, de cigrons, sofregit i picada vegetal amb salsa de tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
			<b>Dijous Gras</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons a la carbonara vegetal s/ou</li> <li>· Hamburguesa de cigrons i verdures amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· logurt amb mel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Escudella completa</li> <li>· Sopa de pasta</li> <li>· Pilota s/ou, verdures i cigrons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral a la cassola amb verdures</li> <li>· Tofu guisat amb pastanaga i xampinyons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta de Santa Pau i patata saltejada amb all i julivert</li> <li>· Butifarra* amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porros amb crostonets</li> <li>· Pizza hortolana amb mozzarella*</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Trinxat de col i patata amb oli d'all</li> <li>· Hamburguesa de mill amb all i julivert, i amanida d'enciams i pipes de girasol</li> <li>· Formatge amb codonyat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Cous cous amb verdures</li> <li>· Tofu guisat amb sofregit, porros i bròquil</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Hummus amb bastonets de pastanaga i amanida</li> <li>· Pollastre a la planxa amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies s/truita</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures**</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons a la napolitana</li> <li>· Llenties guisades amb verdures</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb polenta i fideus</li> <li>· Pollastre guisat amb poma i curri</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Llom a la planxa i amanida d'enciams i calçots</li> <li>· logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons estofats amb ceba i patata</li> <li>· Fricandó de seità amb pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons marcanos</li> <li>· Hamburguesa de tofu i shiitake, amb xips de boniato</li> <li>· logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de porros i llentia vermella</li> <li>· Croquetes de mill i verdures s/ou amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral amb verdures</li> <li>· Mandonguilles vegetals en salsa s/ou</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Llenties amb ceba i patata</li> <li>· Seità arrebossat s/ou, amb amanida d'enciams i poma</li> <li>· logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Fideus integrals a la cassola amb verdures</li> <li>· Hamburguesa de vedella s/ou amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</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).