

# ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA/SECUNDÀRIA

MARÇ

CURS 2017-2018



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	2	3	4	1
			<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porros amb crostonets</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures**, amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Hummus amb sèsam i bastonets</li> <li>· Macarrons a la carbonara vegetal gratinats</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
	5	6	7	8
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Cous cous de verdures</li> <li>· Timbal de vedella amb salsa de peres</li> <li>· Iogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Pastís de patata, tonyina*, ou dur i sofregit de tomàquet</li> <li>· Fricandó de seità amb pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomàquet</li> <li>· Hamburguesa de cigrons i verdures amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs a la cassola amb costelló</li> <li>· Truita de patates i amanida d'enciams i sèsam torrat</li> <li>· Iogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures d'hivern</li> <li>· Lassanya de lleties i arròs integral gratinada amb beixamel</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
	12	13	14	15
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Col i patata amb oli d'alls</li> <li>· Hamburguesa de seità i xampinyons, amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons a la napolitana</li> <li>· Truita de formatge amb amanida d'enciams i pipes de girasol</li> <li>· Formatge amb codony</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Escudella completa sopa de galets</li> <li>· Pilota, verdures i cigrons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies</li> <li>· Tofu guisat amb sofregit, porros i bròquil</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta de Sta Pau guisada amb verdures</li> <li>· Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Iogurt</li> </ul>
	19	20	21	22
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons guisats amb patata i ceba</li> <li>· Hamburguesa de pollastre a la planxa i amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de verdures amb arròs</li> <li>· Tofu estofat amb pastanaga i patata</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Hummus de lleties amb sèsam, amanida i bastonets</li> <li>· Espaguetis marcianos</li> <li>· Iogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral a la cassola amb verdures</li> <li>· Carn magra arrebossada i amanida d'enciams i poma</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de lletia vermella i porros</li> <li>· Pizza hortolana amb verdures, tomàquet i formatge*</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
	26	27	28	

\* 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 assurem 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).

**Menús elaborats i revisats per Joan Maria Ribas Framis i Gabor Smit (ADITEC: 0009)**