

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA/SECUNDÀRIA

MARÇ

CURS 2017-2018



OVO - LACTO - VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porros amb crostonets · Pastís de mill, mongeta del carai, i sofregit de tomàquet, gratinat · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Hummus amb sèsam i bastonets · Macarrons a la carbonara vegetal gratinats · Fruita del temps
<ul style="list-style-type: none"> · Cous cous de verdures · Tofu marinat amb tamari, guisat amb verdures i xampinyons · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Pastís de patata, tonyina*, ou dur i sofregit de tomàquet · Fricandó de seità amb pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomàquet · Hamburguesa de cigrons i verdures amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs a la cassola amb costelló · Truita de patates i amanida d'enciams i sèsam torrat · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern · Lassanya de lleties i arròs integral gratinada amb beixamel · logurt
<ul style="list-style-type: none"> · Col i patata amb oli d'all · Hamburguesa de seità i xampinyons, amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons a la napolitana · Truita de formatge amb amanida d'enciams i pipes de girasol · Formatge amb codony 	<ul style="list-style-type: none"> · Escudella vegetal de pasta · Pilota vegetal, verdures i cigrons · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies · Tofu guisat amb sofregit, porros i bròquil · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta de Sta Pau guisada amb verdures · Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i olives · logurt
<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons guisats amb patata i ceba · Hamburguesa de seità i carbassa a la planxa, amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de verdures amb arròs · Tofu estofat amb pastanaga i patata · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Hummus de lleties amb sèsam, amanida i bastonets · Espaguetis marcianos · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral a la cassola amb verdures · Vegenuggets arrebossats, amb amanida d'enciams i poma · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de lletia vermella i porros · Pizza hortolana amb verdures, tomàquet i formatge* · 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.

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