ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA/SECUNDÀRIA

MARÇ CURS 2017-2018

S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
26	27	28	1 · Crema de carbassa i porros amb crostonets · Peix de llotja segons les millor captures**, amb amanida · Fruita del temps	2 · Hummus amb sèsam i bastonets · Macarrons a la carbonara vegetal gratinats · Fruita del temps
5 · Cous cous de verdures · Timbal de vedella s/lactosa amb salsa de peres · Iogurt de soja	6 · Pastís de patata s/lactosa, tonyina*, ou dur i sofregit de tomàquet · Fricandó de seità amb pastanaga · Fruita del temps	7 · Espaguetis amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomàquet · Hamburguesa de cigrons i verdures s/lactosa amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	8 · Arròs a la cassola amb costelló · Truita de patates s/lactosa i amanida d'enciams i sèsam torrat · Iogurt de soja	9 · Crema de verdures d'hivern · Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel vegetal de llet de civada · Fruita del temps
12 · Col i patata amb oli d'alls · Hamburguesa de seità i xampinyons s/lactosa, amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	13 · Macarrons a la napolitana · Truita de formatge s/lactosa amb amanida d'enciams i pipes de girasol · Fruita amb codony	14 · Escudella completa sopa de galets · Pilota s/lactosa, verdures i mongeta del carai · Fruita del temps	15 · Arròs 3 delícies amb truita s/lactosa · Tofu guisat amb sofregit, porros i bròquil · Fruita del temps	16 · Mongeta de Sta Pau guisada amb verdures · Croquetes de mill i verdures s/lactosa amb amanida d'enciams i olives · Iogurt de soja
19 · Cigrons guisats amb patata i ceba · Hamburguesa de pollastre a la planxa i amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	20 · Sopa de verdures amb arròs · Tofu estofat amb pastanaga i patata · Fruita del temps	21 · Hummus de llenties amb sèsam, amanida i bastonets · Espaguetis marcianos amb llet de civada · Iogurt de soja	22 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Carn magra arrebossada i amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	23 · Crema de llentia vermella i porros · Pizza hortolana amb verdures, tomàquet i formatge s/lactosa · 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)