

# ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA/SECUNDÀRIA

ABRIL

CURS 2017-2018



## OVO - LACTO - VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
		3	4	5	6
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Truita de patates amb amanida d'enciams i sèsam torrat</li> <li>· logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de verdura, carbassa i patata</li> <li>· Pastís de mill i cigrons gratinat*, amb verdures i tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Cous cous de verdures</li> <li>· Tofu guisat amb sofregit i salsa de peres</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Hummus, sèsam i bastonets de pa</li> <li>· Macarrons napolitana gratinats</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	
9	10	11	12	13	
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis carbonara vegetal</li> <li>· Hamburguesa de cigrons amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all</li> <li>· Fricandó de seità amb xampinyons i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Fideus integrals a la cassola amb verdures</li> <li>· Vegenuggets de tofu i formatge el forn amb salsa de ceba i amanida</li> <li>· logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'arròs amb tomàquet, verduretes, i olives</li> <li>· Truita de formatge amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Llenties guisades amb patata i verdures</li> <li>· Seità arrebossat amb salsa de tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	
16	17	18	19	20	
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Verdura al vapor, amanida amb oli d'all</li> <li>· Pastís calent de polenta i cigrons amb verdures i salsa de tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs al forn amb sofregit i verdures</li> <li>· Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i pipes de girasol</li> <li>· logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del carai saltada amb patata</li> <li>· Hamburguesa de seità i xampinyons amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomàquet</li> <li>· Tofu guisat amb sofregit, i verdures</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Gratinat de bleda, carbassa i patata</li> <li>· Falàfel de cigrons, sofregit i picada vegetal amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· logurt</li> </ul>	
23	24	25	26	27	
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral a la cassola amb verdures</li> <li>· Salsitxes de tofu al forn amb tomàquet</li> <li>· logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Fideus a la cassola amb verdures</li> <li>· Truita de carbassó amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Llenties guisades amb verdures</li> <li>· Hamburguesa de quinoa i arròs amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis marcionos</li> <li>· Pilota vegetal, verdures i cigrons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Verdura al vapor, amanida amb oli d'all</li> <li>· Pizza hortolana amb verdures, tomàquet i formatge*</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).

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