

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA/SECUNDÀRIA

ABRIL

CURS 2017-2018



S/OU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	3	4	5	6
	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Hamburguesa de cigrons i verdures amb amanida d'enciams i olives · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de verdura, carbassa i patata · Pastís de mill i cigrons gratinat*, amb verdures i tomàquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Cous cous de verdures · Timbal de vedella s/ou amb salsa de peres · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Hummus, sèsam i bastonets de pa · Macarrons napolitana gratinats · Fruita del temps
9	10	11	12	13
<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis carbonara vegetal · Hamburguesa de pollastre amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Fricandó de seità amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Fideus integrals a la cassola amb verdures · Vegenugetts de tofu i formatge el forn amb salsa de ceba i amanida · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (pernil dolç, tomàquet i pastanaga) · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Lenties guisades amb patata i verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps
16	17	18	19	20
<ul style="list-style-type: none"> · Verdura al vapor, amanida amb oli d'all · Pollastre guisat amb poma i curri · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs al forn amb sofregit i costelló · Hamburguesa de cigrons i verdures amb amanida d'enciams i olives · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai saltada amb patata · Hamburguesa de seità i xampinyons amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomàquet · Tofu guisat amb sofregit i verdures · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Gratinat de bleda, carbassa i patata · Falàfel s/ou de cigrons, sofregit i picada vegetal amb amanida d'enciams i olives · logurt
23	24	25	26	27
<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral a la cassola amb verdures · Salsitxes* al forn amb tomàquet · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Fideus a la cassola amb sèpia** · Tofu a la planxa amb amanida d'enciams i pipes de girasol · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Lenties guisades amb verdures i xoriço* · Hamburguesa de quinoa i arròs amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis marcianos · Pilota s/ou amb verdures i cigrons · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Verdura al vapor, amanida amb oli d'all · 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)