

# ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA/SECUNDÀRIA

ABRIL

CURS 2017-2018



**S/LACTOSA**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	3	4	5	6
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Truita s/lactosa de patates amb amanida d'enciams i sèsam torrat</li> <li>· Postre de soja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de verdura, carbassa i patata</li> <li>· Pastís de mill i cigrons gratinat amb formatge s/lactosa*, amb verdures i tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Cous cous de verdures</li> <li>· Timbal s/lactosa de vedella amb 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 amb formatge s/lactosa*</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
9	10	11	12	13
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis carbonara vegetal amb beguda de civada</li> <li>· Hamburguesa de pollastre amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Postre de soja</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 shiitake al forn amb salsa de ceba i amanida</li> <li>· Postre de soja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies amb truita s/lactosa</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures**</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Lenties 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>· Pollastre guisat amb poma i curri</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs al forn amb sofregit i costelló</li> <li>· Truita s/lactosa de pastanaga amb amanida d'enciams i pipes de girasol</li> <li>· Postre de soja</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 amb formatge s/lactosa* de bleda, carbassa i patata</li> <li>· Falàfel s/lactosa de cigrons, sofregit i picada vegetal amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Postre de soja</li> </ul>
23	24	25	26	27
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral a la cassola amb verdures</li> <li>· Salsitxes* al forn amb tomàquet</li> <li>· Postre de soja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Fideus a la cassola amb sèpia**</li> <li>· Truita s/lactosa de carbassó amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Lenties 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 marcianos amb beguda de civada</li> <li>· Pilota s/lactosa amb 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 s/lactosa*</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)