

ESCOLA WALDORF EL TIL-LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA / SECUNDÀRIA

MAIG

CURS 2017-2018



S/OU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
31 FESTA LLIURE ELECCIÓ	FESTA	1 · Cous cous amb verdures · Guisat de tofu amb pastanaga i xampinyons i amanida · Fruita del temps	2 · Espaguetis a la napolitana · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	3 · Hummus amb sèsam i bastonets amb amanida · Pastís de mill, cigrons i sofregit de tomàquet gratinat · logurt	4
7 FESTA LOCAL	8 · Mill amb verdures · Butifarra* al forn amb amanida d'enciam i olives · Fruita del temps	9 · Pastís de patata, salsa de tomàquet, tonyina i olives · Hamburguesa de quinoa i verdures amb amanida d'enciam i pastanaga · logurt	10 · Amanida d'arròs amb permil dolç, tomàquet i olives · Escalopa s/ou de pollastre amb amanida d'enciam i cogombre · Fruita del temps	11 · Trinxat de bleda, pastanaga i patata · Lassanya de lleties i arròs integral gratinada amb beixamel · Fruita del temps	
14 · Macarons amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomàquet · Hamburguesa de cigrons i verdures amb amanida d'enciam i remolatxa · Fruita del temps	15 · Mongeta del carai guisada amb verdures · Amanida de pasta amb amanida d'enciam i pastanaga · logurt	16 · Amanida d'arròs amb permil dolç, tomàquet i olives · Mandonguilles a la jardineria amb pèsols frescos · Fruita del temps	17 · Fideus a la cassola amb verdures · Tofu guisat amb sofregit, i verdures · logurt	18 · Amanida de cigrons amb tomàquet, pastanaga i olives · Croquetes de mill i verdures · Fruita del temps	
21 · Lleties guisades amb verdures i patata · Amanida de pasta amb amanida d'enciam i pastanaga · Fruita del temps	22 · Arròs amb salsa de tomàquet · Vegenugets de formatge al forn amb amanida d'enciam i pastanaga · logurt	23 · Amanida d'espinals amb enciam, olives, tomàquet i salsa pesto* · Hamburguesa d'espínacs amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps	24 · Col i patata al vapor amb llavors de sèsam torrat · Timbal s/ou de vedella amb peres i amanida · Macedònia de fruites amb maduixots	25 · Amanida de cigrons amb tom., tonyina*, pastanaga i olives · PIZZA hortolana amb verdures, permil dolç, tomàquet i formatge* · Fruita del temps	
28 · Arròs integral amb verdures · Hamburguesa vegetal de xampinyons, amb patates xips · Fruita del temps	29 · Mongeta tendra amb patata · Fricandó de seità amb pastanaga i xampinyons amb amanida · logurt	30 · Amanida de lleties amb pastanaga, tomàquet i olives · Pollastre al forn amb amanida de colors · Fruita del temps	31 · Espaguetis amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · 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 i Gabor Smit (ADITEC: 0009)