

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA/SECUNDÀRIA

JUNY

CURS 2017-2018



S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 · Cous cous amb verdures · Falàfel de cigrons, sofregit i picada vegetal amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
4 · Trinxat de bleada, pastanaga i patata amb oli d'all · Hamburguesa de pollastre i amanida d'enciams amb tomàquet · Postre de soja	5 · Macarrons a la napolitana · Truita de carbassó i amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	6 · Amanida russa amb lactonesa · Pastís de mill, cigrons i sofregit de tomàquet gratinat · Fruita del temps	7 · Arròs 3 delícies amb truita s/lactosa · Tofu guisat amb sofregit, i verdures · Batut de plàtan amb beguda de civada	8 · Amanida de mongeta tendra i patata, amb tomàquet, ou dur i tonyina · Lassanya de lleties i arròs integral amb beixamel de beguda de civada · Fruita del temps
11 · Arròs amb salsa de tomàquet · Truita s/lactosa de patates amb amanida d'enciams i carbassó ratllat · Postre de soja	12 · Fideus a la cassola amb verdures · Pollastre al curri amb poma · Fruita del temps	13 · Mongeta tendra amb carbassó i patates · Vegenuggets de shiitakes al forn amb amanida d'enciams i olives · Postre de soja	14 · Amanida de pasta amb olives, pastanaga, i tomàquet · Hamburguesa vegetal d'espínacs i amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	15 · Amanida de cigrons amb tomàquet, pastanaga i olives · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps
18 · Amanida d'arròs amb olives, pastanaga, tomàquet i tonyina · Carn magra arrebossada amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	19 · Taboulé (cous cous, carbassó, tomàquet, panses, julivert i menta) · Pizza hortolana amb, tomàquet, verdures i formatge s/lactosa* · Postre de soja	20 FI DE CURS		

* 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)