

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA / SECUNDÀRIA

MAIG

CURS 2017-2018



OVO - LACTO - VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
31 FESTA LLIURE ELECCIÓ	1 FESTA	2 · Cous cous amb verdures · Guisat de tofu amb pastanaga i xampinyons · Fruita del temps	3 · Espaguetis a la napolitana · Hamburguesa de cigrons amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	4 · Hummus amb sèsam i bastonets · Pastís de mill, cigrons i sofregit de tomàquet gratinat · logurt
7 FESTA LOCAL	8 · Mill amb verdures · Salsitxes de tofu al forn amb amanida d'enciam i olives · Fruita del temps	9 · Pastís de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives · Hamburguesa de quinoa i verdures amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt	10 · Amanida d'arròs amb pastanaga, tomàquet i olives · Truita de formatge amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	11 · Trinxat de bleda, pastanaga i patata · Lassanya de lleties i arròs integral gratinada amb beixamel · Fruita del temps
14 · Macarrons amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomàquet · Hamburguesa de cigrons verdures amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	15 · Mongeta del carai guisada amb verdures · Truita de patata amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt	16 · Amanida d'arròs amb pastanaga, tomàquet i olives · Mandonguilles vegetals 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, ou dur i olives · Croquetes de mill i verdures · Fruita del temps
21 · Lleties guisades amb verdures i patata · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	22 · Arròs amb salsa de tomàquet · Vegenuggets de tofu i formatge el forn amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt	23 · Amanida d'espivals 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 · Seità guisat amb naps i xampinyons · Macedònia de fruites amb maduixots	25 · Amanida de cigrons amb tomàquet, pastanaga, ou dur i olives · Pizza hortolana amb verdures, tomàquet i formatge* · Fruita del temps
28 · Arròs integral amb verdures · Hamburguesa de tofu i xampinyons amb patates xips · Fruita del temps	29 · Mongeta tendra amb patata · Fricandó de seità amb pastanaga i xampinyons · logurt	30 · Amanida de lleties amb pastanaga, tomàquet i olives · Mill amb verdures i formatge* · Fruita del temps	31 · Hummus amb sèsam i bastonets · Espaguetis amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomàquet · 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)