

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA / SECUNDÀRIA

MAIG

CURS 2017-2018



S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
31 FESTA LLIURE ELECCIÓ	1 FESTA	2 · Cous cous amb verdures · Guisat de tofu amb pastanaga i xampinyons amb amanida · Fruita del temps	3 · Espaguetis a la napolitana · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	4 · Hummus amb sèsam, bastonets i amanida · Pastís de mill, cigrons i sofregit de tomàquet gratinat amb formatge s/lactosa · Postre de soja
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, ou dur i olives · Hamburguesa de quinoa i verdures amb amanida d'enciams i pastanaga · Postre de soja	10 · Amanida d'arròs amb pernil dolç, tomàquet i olives · Escalopa de pollastre amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	11 · Trinxat de bleda, pastanaga i patata · Lassanya de lleties i arròs integral gratinada amb beixamel de beguda de civada · 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 s/lactosa de patata amb amanida d'enciams i pastanaga · Postre de soja	16 · Amanida d'arròs amb pernil dolç, tomàquet i olives · Mandonguilles s/lactosa a la jardinera amb pèsols frescos · Fruita del temps	17 · Fideus a la cassola amb verdures · Tofu guisat amb sofregit, i verdures · Postre de soja	18 · Amanida de cigrons amb tomàquet, ou dur i olives · Croquetes s/lactosa de mill i verdures · Fruita del temps
21 · Lleties guisades amb verdures i patata · Truita s/lactosa de carbassó amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	22 · Arròs amb salsa de tomàquet · Vegenugets amb shiitake 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 · Timbal s/lactosa de vedella amb peres amb amanida · Macedònia de fruites amb maduixots	25 · Amanida de cigrons amb tomàquet, tonyina*, ou dur i olives · Pizza hortolana amb verdures, pernil dolç, tomàquet i formatge s/lactosa* · Fruita del temps
28 · Arròs integral amb verdures · Hamburguesa vegetal amb xampinyons i patates xips · Fruita del temps	29 · Mongeta tendra amb patata · Fricandó de seità amb pastanaga i xampinyons amb amanida · Postre de soja	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)