

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

FEBRER

CURS 2018-2019



OVO LACTO VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 · Crema de carbassa i porro s/patata amb crostonets · Guisat de lleties i arròs integral, amb sofregit de verdures · logurt Natural
4 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita a la francesa amb amanida d'enciams i pipes de girasol torrades · Fruita del temps	5 · Crema de lleties vermelles i carbassa · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomaquet · Fruita del temps	6 · Crema de verdures d'hivern amb sèsam torrat · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · logurt	7 · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Tofu guisat amb poma · Fruita del temps	8 · Crema de carbassa i porro s/patata amb crostonets · Guisat de lleties i arròs integral, amb sofregit de verdures · Fruita del temps
11 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita a la francesa amb amanida d'enciams i pipes de girasol torrades · Formatge amb Codonyat	12 · Crema de lleties vermelles i carbassa · Espaguetis amb salsa de remolatxa, pastanaga i una mica de tomàquet · Fruita del temps	13 · Crema de verdures d'hivern amb sèsam torrat · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · Fruita del temps	14 · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Tofu guisat amb poma · Fruita del temps	15 · Crema de carbassa i porro s/patata amb crostonets · Guisat de lleties i arròs integral, amb sofregit de verdures · Fruita del temps
18 FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ	19 · Crema de lleties vermelles i carbassa · Macarrons amb salsa de remolatxa, pastanaga i una mica de tomàquet · Fruita del temps	20 · Crema de verdures d'hivern amb sèsam torrat · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · logurt	21 · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Tofu guisat amb poma · Fruita del temps	22 · Crema de carbassa i porro s/patata amb crostonets · Guisat de lleties i arròs integral, amb sofregit de verdures · Fruita del temps
25 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita a la francesa amb amanida d'enciams i pipes de girasol torrades · Formatge amb Codonyat	26 · Crema de lleties vermelles i carbassa · Espaguetis amb salsa de remolatxa, pastanaga i una mica de tomàquet · Fruita del temps	27 · Crema de verdures d'hivern amb sèsam torrat · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · Fruita del temps	28 · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Tofu guisat amb poma · 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.

