

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

FEBRER

CURS 2018-2019



CELIAC

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 · Crema de lleties vermelles i porros · Croquetes s/gluten de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma · logurt Natural
4 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	5 · Lleties amb verdures · Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	6 · Arròs amb salsa de tomàquet · Timbal s/gluten de vedella amb salsa de peres · Fruita del temps	7 · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets s/gluten · Hamburguesa de pollastre amb xips de moniato · logurt Natural	8 · Macarrons d'arròs amb salsa de formatge s/gluten i olives negres · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps
11 · Espaguetis d'arròs napolitana · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	12 · Cigrons estofats amb patates i verdures · Hamburguesa s/gluten de quinoa i verdures amb salsa de tomàquet · logurt Natural	13 · Crema de verdures d'hivern amb crostonets s/gluten · Llom de porc a planxa amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps	14 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Hamburguesa s/gluten de tofu i bolets amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	15 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Pastís calent de polenta, mongeta del carai i verdures, gratinat amb formatge · Fruita del temps
18 FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ	19 · Arròs al forn amb sofregit i costelló · Truita d'espinaacs amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	20 · Lleties guisades amb patata i verdures · Salsitxes de porc* amb tomàquet i amanida · logurt Natural	21 · Crema de lleties vermelles i verdures de tardor · Macarrons d'arròs amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Fruita del temps	22 · Gratinat de pastanaga, bleda i patata · Falàfel de cigrons i sofregit s/gluten amb amanida d'enciams i olives · logurt Natural
25 · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i pernil dolç) · Tofu a la planxa amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps	26 · Crema de porros amb crostonets s/gluten · Hamburguesa s/gluten de quinoa i verdures amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	27 · Sopa vegetal amb galets s/gluten i polenta · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps	28 Dijous Gras · Mongeta del Carai i patata saltada amb all i julivert · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · logurt Natural	

* 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.