

# ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

FEBRER

CURS 2018-2019



## OVO LACTO VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 · Crema de lleties vermelles i porros · Croquetes 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 · Tofu guisat amb pastanaga i amb salsa de peres · Fruita del temps	7 · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets · Fricandó de seità amb pastanaga i patata · logurt Natural	8 · Macarrons amb salsa de formatge i olives negres · Vegenuggets al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
11 · Espaguetis napolitana · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	12 · Cigrons estofats amb patates i verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · logurt Natural	13 · Crema de verdures d'hivern amb crostonets · Pastís calent de polenta, mongeta del carai i verdures, gratinat amb formatge · Fruita del temps	14 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Hamburguesa de cigrons i verdures amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	15 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Fricandó de tofu amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps
18 <b>FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ</b>	19 · Arròs al forn amb sofregit i verdures · Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	20 · Lleties guisades amb patata i verdures · Salsitxes de seità amb tomàquet i amanida · logurt Natural	21 · Crema de lleties vermelles i porros · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Fruita del temps	22 · Gratinat de pastanaga, bleda i patata · Falàfel de cigrons, sofregit i picada vegetal amb amanida d'enciams i · logurt Natural
25 · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives) · Vegenuggets al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps	26 · Crema de porros amb crostonets · Seità arrebossat amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	27 · Sopa vegetal amb galets · Hamburguesa de cigrons i verdures amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	28 <b>Dijous Gras</b> · 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](http://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](http://www.ecomenja.com).