

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

FEBRER

CURS 2018-2019



S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 · Crema de lleties vermelles i porros · Croquetes s/lactosa de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma · Fruita del temps
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 s/lactosa de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	6 · Arròs amb salsa de tomàquet · Timbal s/lactosa de vedella amb salsa de peres · Postre de soja	7 · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets · Fricandó de seità amb pastanaga i patata · Fruita del temps	8 · Macarrons amb salsa de formatge s/lactosa i olives negres · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps
11 · Espaguetis napolitana · Truita s/lactosa de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Postre de soja	12 · Cigrons estofats amb patates i verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	13 · Crema de verdures d'hivern amb crostonets · Llom de porc a planxa amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps	14 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Hamburguesa 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 s/lactosa · Fruita del temps
18 FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ	19 · Arròs al forn amb sofregit i verdures · Truita s/lactosa d'espínacs amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	20 · Lleties guisades amb patata i verdures · Salsitxes de porc* amb tomàquet i amanida · Fruita del temps	21 · Crema de lleties vermelles i verdures de tardor · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Postre de soja	22 · Gratinat de pastanaga, bleda i patata amb formatge s/lactosa · Falàfel de cigrons, sofregit i picada vegetal amb amanida d'enciams i · Fruita del temps
25 · Arròs 3 delícies amb truita s/lactosa · Vegenugets de tofu i bolets al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps	26 · Crema de porros amb crostonets · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet i amanida · Postre de soja	27 · Sopa vegetal amb galets i polenta · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps	Dijous Gras 28 · Mongeta del Carai i patata saltada amb all i julivert · Truita s/lactosa de butifarra de carn* amb amanida d'enciams i olives · 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.